

ВЕСТА®

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Июнь

№ 6 (229) 2014

16+

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:
группа физических лиц

Издатель:
ООО Издательство «Веста-М»

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации по
печати.

Reg. № 014813

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:
г. Воронеж,
ул. Средне-Московская, 32

Для почты:
394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:
(473) 251-22-13, 235-59-75

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru
Наш сайт: vesta-m.info

Письма по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Переписка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор
по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА
Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:
14 мая 2014 г. в 11:00

Отпечатано в ГУП РО
«Рязанская
областная типография»
390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12
тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.
Заказ № 1644.
Тираж 364000 экз.

Общий тираж 522677 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —
60672,
в каталоге «Пресса России» —
51182.

Подписку можно оформить
на сайте: **VIPISHI.RU**
На первой странице — **Наталья**
г. Воронеж

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Синий, как небо, василек.
- Летом об этом должен помнить каждый.

САЛОН КРАСОТЫ

- И хвост, и коса!
- Лучше воды... вода.
- Легкие способы завивки.
- Для здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Долой целлюлит!
- Маскируем разницу в загаре.
- Пить!!! И есть!
- Маникюрный несессер.
- Трещинам бой!
- Летние прыщи.
- Похудеть — легко!

ЗДОРОВЬЕ

- Отвечаем на ваши вопросы: народные средства при лечении гастрита, геморроя, остеохондроза, гипертонии.
- Что такое «антихолестериновая диета».
- Зеленая аптека: бузина черная.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Как победить соперницу?
- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Бежевый топ и бирюзовая майка, связанные на спицах, и топ, связанный на вилке.
- Подарок для дачницы.
- Джинсовые сумочки.
- Топ из двух платков.
- Украшения из невидимок.

ВАШ СТИЛЬ

- Модные тренды: очки 2014.
- Открываем купальный сезон.
- Вырезы в центре внимания.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Королева ягод.
- На любой вкус.

ХОЗЯЮШКЕ

- Холодные напитки.
- Время клубники.
- Если у вас ремонт.
- Строгий воротничок.
- Шашлык из говядины.
- Только для бутонеров.

ИНТЕРЬЕР

- Для любимой дачи.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на июнь.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Вы решили расстаться... ● Тест. Способны ли вы поставить точку?

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- Если они слишком навязчивы.

ВАШ САД

- Прививаем деревья летом.
- Как отпугнуть пернатых воришек.
- Растения на отдыхе.
- Безопасный полив.
- Передвижные микроклумбы.
- Прудик по японскому образцу.
- Полезные мелочи.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Как выбрать кроссовки для ребенка.
- Игрушка на веревочке.
- Ледяная анестезия.
- Мороженое с «воротничком».
- День рождения на природе.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 июня по 15 июля.
- Тест. Про туфли и мужчин.

ЖЕНЩИНЫ В ИСТОРИИ

- Любовь и корона: любовные письма великих женщин.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Голливудские дюймовочки.
- Дмитрий Назаров.
- Александр Феклистов.

ЭТИКЕТ

- Какой бывает инклюзив?
- Места для дам.
- Послание для официанта... и для повара.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Идеальное сочетание, или Как подобрать породу собаки.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Татьяна Сунцова. Банан на подоконнике.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Конкурс «Лицо Весты».
- Танцы на воде.
- Скажешь правду — потеряешь дружбу.
- Красота — от слова «красный».
- На бокал вина.
- Рука об руку.
- В цепях, но не рабыня.
- Умеете ли вы говорить «Нет»?
- Дачные развлечения.
- «Бритоголовые».
- Каков вопрос — таков ответ.
- Иван-да-Марья.
- Девушка в темнице, а коса... красная.
- Никаких планов на вечер.
- И многое другое.



ЛИЦО ДЛЯ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ



Физиогномисты Древнего Востока благодаря многолетним наблюдениям за лицами людей, их выражением и судьбами, смогли составить собирательный портрет долгожителя. Каков же он?

Лоб довольно высокий; изящные, густые, в виде серпа брови, не соединяющиеся на переносице; хорошо развитые, высокие скулы; немного удлинённые, некрупные, с длинными мочками и закруглениями по краям, уши; хорошей формы, спокойные, с блеском глаза; прямая, без изъёнов, спинка носа; прямой, глубокий, узкий и длинный, с четкими краями, желобок на верхней губе; широкая и упругая верхняя губа; четко очерченные, длинные, до подбородка, носогубные складки; широкий, выступающий, без длинной и глубокой щели подбородок.

Но вот что не отметили физиогномисты древности: какое выражение лица — серьезное, смешливое, ироничное, унылое — должно чаще всего присутствовать на лице долгожителя? И главное — где взять такое лицо?!



«СИМПАТИЧНЫЕ, ПРИВЕТЛИВЫЕ И... ДО 62-Х!»

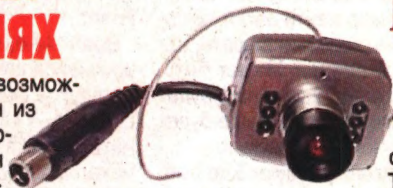
Это требования, предъявляемые к стюардессам авиакомпаниями Кении, а число в заголовке — это ограничение не возраста и не объема груди, хотя, как известно, африканки в большинстве своем имеют склонность к большой груди. Это ограничение веса! Ведь, как известно, африканки в большинстве своем имеют склонность и к полноте, а, как заявляют представители авиакомпаний: «Самолеты слишком малы для слишком крупных стюардесс!» Как говорится, ты росту можешь быть любого, но вес не должен превышать... И тут одно цепляется за другое: держать «стандарт» кенийкам трудно — это постоянный стресс! — а ведь еще надо «быть приветливой»!.. В общем, работа кенийской стюардессы не всякой по плечу...

О СТЕРЕОТИПАХ И ПРИСТРАСТИЯХ

Шведские психологи, возможно, опровергли один из стереотипов, касающихся повышенного внимания дам к своей внешности, проведя достаточно простой эксперимент.

Они установили на видном месте в одном из крупнейших стоковых гипермаркетов большое зеркало и... маленькую скрытую видеокамеру. Зеркало приветливо отражало лица шведов и шведок, а камера, по возможности, фиксировала их половую принадлежность. Итог: в течение дня в зеркало заглянуло 412 женщин и... 778 мужчин!

Даже если предположить, что некоторая часть мужчин обратилась к зеркалу с целью идентификации своей личности, а еще некоторая часть были шпионами и в зеркало смотрели, проверяя, нет ли «хвоста», все равно перевес получается значительный. Хотя... что мы знаем о пристрастиях мужчин Стокгольма?!



«ВЫЙТИ ЗАМУЖ — НЕ НАПАСТЬ...»

«...Как бы за мужем не пропасть!» — эту старинную русскую поговорку практически подвергла остракизму простая перуанка Ракель Торрес. Ведь к своим 43 годам она уже более 200 раз побывала замужем и не только не «пропала», но и сколотила приличное состояние из гонораров за свои «услуги». А услуги просты: пользуясь подложными документами, предприимчивая дама под разными именами оформляла фиктивные браки с иностранцами, заинтересованными в получении перуанского гражданства.

Надо отметить, что при таком многомужестве «любовообильная» перуанка не пережила еще ни одного развода — возможно, потому, что просто не хотела тратить на них время...



НЕНАДЕЖНОЕ СРЕДСТВО



Английские психологи, безуспешно пытаясь противостоять огромному количеству супружеских ссор и, как следствие, разводов, предложили вернуться к старому приему.

Муж и жена, каждый на своем листе бумаги, должны в двух колонках максимально подробно перечислить: например, в левой — все достоинства, а в правой — все недостатки супруга. Затем, ни секунды не колеблясь, правую часть листа оторвать и порвать на мелкие клочки, сжечь, съесть, отправить Деду Морозу... в общем, уничтожить. А оставшуюся половинку непременно перечитывать каждый день — по мысли психологов, в этом случае семье беда угрожать не будет!

А нам кажется, что достаточно мужу будет в очередной раз забыть вынести мусор, как память супруги тут же восстановит все его недостатки! А может, и новых прибавит!..



ПЛАНКА ДЛЯ ЖЕНИХА

В Японии вот уже примерно два десятилетия продолжается открытая дискриминация... низкорослых мужчин! По опросам токийских специалистов, проводившимся среди разных слоев населения, японки, наглядевшись на высокорослых чужеземцев, все чаще в список требований к своему суженому включают и желаемый рост. А желаемым, как мечтательно заявили около 80% опрошенных девушек, является рост не менее 170 см!

На оставшихся 20% девушек сможет жениться лишь небольшая часть японских малоросликов. А что же делать невестоборванным — обратить взоры на бушменок Австралии или на пигмеек Африки?..

Моя родственница рано осталась без мужа, одна вырастила детей, всю жизнь работала, вела активный образ жизни, потом помогла детям растить их деток. Сейчас, когда дети разъехались, наступило время денежки считать, чтобы дожить от пенсии до пенсии, она осталась одна в большой квартире и очень страдает от одиночества и дефицита общения.

Младшая ее дочь живет неподалеку, в том же городе, имеет свой бизнес и, естественно, занята с утра до вечера, но она неоднократно предлагала матери переехать жить к ней.

С одной стороны, моя родственница привыкла жить одна, поступать так, как хочет она, и ни от кого не зависеть. С другой — годы берут свое, здоровье иногда подводит, и дочери частенько приходится бросать свои дела и мчаться к маме, когда она болеет.

Я пыталась подсказать ей, что переезд к дочери неминуем и лучше сделать это сейчас, но она и слушать не хочет — боится, что отношения с семьей дочери могут испортиться. Как объяснить, что в недалеком будущем ей может потребоваться постоянный уход, и дочери будет легче ухаживать за мамой, когда она будет рядом, а сейчас, пока она еще в силах, она может посылить помочь семье, а не быть обузой — чего она и боится.

Эта проблема волнует многих пожилых людей, и у всех свои опасения, свои обстоятельства, свои отношения... Но ее можно и нужно решить.

Во время очередного разговора на эту непростую тему посоветуйте родственнице переехать к дочери на недельку-другую. Если все сложится нормально, можно попробовать сдавать ее большую квартиру — эта добавка к пенсии позволит женщине не чувствовать себя нахлебницей — а если жизнь в семье дочери не сложится, жильцам всегда можно отказать и вернуться в свое «насиженное гнездышко». Никто же ее не заставляет продавать квартиру и терпеть до конца жизни не то отношение, какого ей хочется! Но попробовать можно.

Нам с моим молодым человеком по 22 года, встречаемся мы с ним еще со школы. Но после вуза его забрали в армию и сейчас он служит.

Скоро мой милый вернется, и мы уже договорились, что будем жить вместе.

Он живет с родителями, отношения у меня с ними замечательные, и семья у них хорошая — все люди легкие и веселые.

Мои родители вроде бы не против, мы с мамой даже вместе составляли список вещей, которые я возьму с собой. Но чем ближе срок возвращения любимого, тем молчаливее становится мама, а недавно заявила, что

мою любимую собаку, которую сами же родители мне когда-то подарили, она в чужой дом не отдаст. И мне кажется, что родителей совсем не радуют мои хорошие отношения в той, другой семье, они меня ревнуют к будущим родственникам и не хотят отпускать от себя. Иногда кажется, что они готовы сделать все, лишь бы я осталась жить с ними.

Я понимаю, что я у мамы с папой одна, и им страшно отдавать меня жить в другую семью, но в нашей родной семье тоже не все гладко: есть вещи, от которых мне давно хочется избавиться. А еще хочется создавать и строить свою собственную семью, чтобы не повторять родительских ошибок. Да ведь я же не на Северный полюс уезжаю — буду жить всего в 15 минутах ходьбы от родного дома, и мама не одна остается, а с папой!

Что же мне делать?

Вот вернется Ваш возлюбленный из армии, вы с ним все спокойно обсудите и решите, где вам будет лучше. Ведь в первое время он наверняка не сможет самостоятельно обеспечивать свою семью, ему нужно будет сначала найти работу с достойной зарплатой, Вы тоже не пишите, каким образом зарабатываете... Может быть, вариант Ваших родителей вам обоим будет в данный момент выгоднее. А дальше будет видно.

Конечно, Ваши родители ревнуют Вас к новой семье и, конечно, переживают: они не представляют себе жизни без любимой доченьки и даже, возможно, боятся остаться одни — ведь за 22 года вы все срослись в одно целое.

Хотите попробовать построить свою семью на территории семьи мужа — попробуйте. Но с родителями ни в коем случае не ссорьтесь, чтобы в будущем ничто не помешало Вам при необходимости вернуться в родной дом. В жизни может всякое случиться.

У нас с мужем есть друзья — компания сложилась не так давно, но мы вместе весело проводим время: ездим летом на речку с пикником, «на шашлыки» в лес, к кому-нибудь на дачу, отмечаем вместе дни рождения и при этом всегда покупаем и продукты, и спиртное, и складчину. Но у всех свои потребности и предпочтения: кто-то пьет больше, кто-то — меньше, большинство женщин вообще не пьют, кто-то курит, кто-то любит мясо, а кто-то овощи... Мы все это знаем, но, сбрасываясь, определяем для всех

одинаковую сумму — поровну. Раньше это как-то никого не волновало, а в последнее время некоторые дамы стали высказывать недовольство из-за того, что они за свои кровные должны поить кого-то, причем обивают в этой сложившейся «уравниловке» нас с мужем — якобы, это мы когда-то предложили сбрасываться поровну.

Как нам лучше поступить, чтобы не перессориться с друзьями и все были довольны?

Из Вашего письма явно следует, что Вы обижены на друзей, и чтобы не усугублять негативное состояние в душе и не копить обиды, правильнее всего было бы собраться как-нибудь с друзьями всем вместе, а не созваниваться по телефону, называя дату очередного пикника и сумму денежного взноса. Собраться, чтобы выслушать все предложения и обсудить их.

Конечно, следить, а потом подсчитывать, кто сколько и чего съел или выпил — не дело. Но можно на еду и воду продолжать собирать деньги поровну, а алкоголь и сигареты каждый может покупать такие, какие он хочет.

Возможно, в процессе обсуждения сложившейся ситуации у вас возникнет какое-то другое решение, которое устроит всех. Главное — уясните, что в таких случаях молчать и обижаться нельзя, иначе обиды будут накапливаться, отношения портиться, а дружба может прекратиться просто из-за денег. А это и недостойно, и очень обидно.

Что случилось с моим любимым? Мы встречаемся с ним больше года.

Раньше он был таким обязательным, внимательным, предупредительным, чутким. Я ощущала себя рядом с ним защищенной и безмерно счастливой. Теперь он, видимо, совсем успокоился — ведь цель достигнута, он считает меня своей, и ему больше не надо ни завоевывать меня, ни демонстрировать свои лучшие качества... Куда девалась его галантность? Он теперь не открывает передо мной дверь, не подает руку, когда я выхожу из машины, а в компании наших общих друзей уделяет внимание всем девушкам... кроме меня. Когда я, весь вечер находясь рядом с ним, чувствую себя не то его тенью, не то служанкой, мне кажется, что он морочит мне голову: держит за чем-то рядом, а на самом деле не любит, и таким образом обманывает.

НАЕДИНЕ



Я очень его люблю, но позволить ему так обращаться с собой не могу. Не знаю, что делать. Помогите!

Жодить рядом безмолвной тенью, страдать от невнимания и пренебрежения и ждать, что он сам всё поймет и исправится, бесполезно. Когда мы молчим, мужчины успокаиваются, считая, что если мы не высказываем никаких претензий, значит, нас все устраивает. И их можно понять: мысли наши они, к сожалению или к счастью, читать не умеют и никакой своей вины не осознают.

Поэтому не молчите, а четко формулируйте свои претензии к его поведению.

Обязательно поговорите с любимым о его изменившемся поведении. При этом очень

важно, чтобы разговор не вспыхнул спонтанно (под влиянием очередного неприятного для Вас шага) и не перерос в выяснение отношений и громкий скандал, а сложился доброжелательно и конструктивно.

Выберите время, когда вы с возлюбленным будете одни, и спокойным доброжелательным тоном выскажите, что конкретно Вас не устраивает в его поведении и отношении к Вам. Но сначала сформулируйте и, может быть, даже напишите себе краткие тезисы своих требований. Будьте готовы к ответным претензиям Вашего милого, но не фыркайте и не отрицайте фактов, а пообещайте исправиться в том, что ему кажется неприятным, и лучше всего — взамен на его обещание быть впредь к Вам внимательным, как в начале ваших отношений. Такой разговор необходим. Вы сможете лучше узнать и понять не только его, но и себя, как бы со стороны взглянуть на ваши отношения, а может быть, сделать какие-то выводы.

Несколько лет назад я начала встречаться с парнем, а вскоре выяснилось, что у него есть девушка, хотя мы с ним были уже в близких отношениях. Потом он на несколько месяцев исчез, а когда появился снова, наши отношения продолжились по той же схеме: он — не свободен, я — свободна, но, вроде бы, мы вместе. Потом я переехала в другой город, он не сразу узнал об этом и стал мне писать, но на письма его я отвечать не стала. Прошло около двух лет, и я обнаруживаю, что он заходит на мою страничку в соцсети. Мы начали переписку и он стал просить меня о встрече. В это же время я вернулась в тот город, где живет он.

Понимая, что он мной не дорожит, а появляется только тогда, когда это нужно ему, страдая от этого, я все-таки была рада нашей встрече. От знакомых я узнала, что со своей девушкой он расстался, но наши отношения какими были, такими и остались: общались мы редко, причем он назначал встречи тогда, когда ему это было удобно. Я не всегда соглашалась встретиться с ним — не хотела показывать, что он мне нравится больше, чем я ему.

За все время, что мы с ним знаем друг друга, я не раз пыталась познакомиться и встречаться с другими ребятами, но его не могу забыть и поставит точку в наших отношениях не могу. Понимаю, что всегда так продолжаться не может, и однажды сказала ему, что своим потребительским отношением ко мне он делает мне больно, а я хочу определенности и

стабильных отношений с ним. Но он ответил, что посмотрит на мое поведение... И все продолжается в том же духе. Умом я понимаю, что такие отношения мне не нужны, но он не выходит у меня из головы, и я не могу сказать ему «прощай».

Хотелось бы наладить с ним отношения, но не знаю как.

Хотелось бы «излечиться» от него окончательно, но не хватает сил.

Помогите мне разобраться в этих непростых отношениях.

М

ожет быть, Вы любите этого человека, может быть, просто привыкли к нему и не представляете себе, как Вы будете жить без ожидания встреч с ним, а может быть, просто боитесь почувствовать себя одинокой и никому не нужной.

Из Вашего письма ясно, что молодой человек проявил интерес к Вам и настаивал на встрече именно тогда, когда Вы были для него недосыгаемы, а когда вернулись в свой город и вы стали опять встречаться, все стало по-прежнему. Как Вы думаете, что стоит за его словами, когда он ответил, что посмотрит на Ваше поведение? Чего он от Вас хочет? Беспрекословного подчинения? Когда ему надо, поманил Вас пальцем, и Вы прибежали?

А когда Вы отказываетесь встретиться с Вами, он обижается и называет это плохим поведением?

Подумайте, в каком веке и в какой стране Вы живете! Не напоминает ли Вам Ваша жизнь тоскливое существование в гареме? Сегодня султан позвал к себе — счастье, а если завтра он неизвестно где и неизвестно с кем — подожду, когда опять позовут...

Может быть, не стоит больше тратить время на бесперспективные отношения, пора подумать и о себе? Во всяком случае, Вашему молодому человеку не вредно было бы почувствовать, что он может Вас потерять. Попробуйте, не выясняя отношений, без слез, просьб и истерик просто тихо уйти из его жизни: не отвечать на его звонки и sms, молча проходить мимо, если он будет поджидать Вас возле дома или места работы.

Возможно, Ваш возлюбленный задумается, и у вас состоится серьезный разговор. А вот во время этого разговора постарайтесь не выглядеть покорной и всепрощающей обитательницей гарема, а высказывайте свои взгляды и обоснованно выдвигайте свои требования.

Если же он спокойно примет Ваше отчуждение, значит, не судьба.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ



И ХВОСТ, И КОСА!

В жаркую погоду многие обладательницы длинных волос стараются завязывать их в хвост, заплетать в косу, скручивать в пучок. Главное, чтобы они не лезли в лицо.

Предлагаем вашему вниманию прическу, в которой сочетаются хвост и коса.

Она проста, но требует посторонней помощи, так как самой очень сложно сплести ровный «колосок» у себя на затылке.



- Зачешите все волосы назад. Отделите переднюю часть волос, как для прически мальвина, и разделите пополам.
- Захватывайте небольшие прядки с обеих сторон и, пуская их поверх двух основных прядей, переплетайте, как обычную косу.
- Продолжайте плетение, пока все волосы на затылке не войдут в косу.
- Свободные волосы завяжите в низкий хвост. Резинку выбирайте тугую, чтобы коса не расплелась.

При желании можно замаскировать резинку яркой лентой или свернутой жгутом косынкой, причудливой заколкой или искусственным цветком. Тогда прическа будет выглядеть не только изящной, но и модной.

ЛУЧШЕ ВОДЫ... ВОДА



Все знают, что соленая морская вода негативно влияет на волосы. Попав на поверхность волосинок, она заставляет покровные чешуйки топорщиться и открывать воде доступ во внутренние слои, где морская соль производит уже серьезные разрушения: вытягивает из волосинок влагу, отчего они сохнут и секутся, вымывает протеины — строительный материал волос, оседает внутри, разрушая волосяные стволы.

Но вот интересный факт — морская вода прекрасно проникает внутрь сухих волос и практически не попадает внутрь мокрых. Поэтому, прежде чем зайти в море, смочите волосы пресной водой. А если, выйдя из воды, вы еще раз сполоснете волосы, то сведете коварное влияние морской соли на свои волосы почти к нулю.

Считаете, что обливание на пляже — не совсем прилично, отправляясь купаться, нанесите на волосы любое укладочное средство, в котором есть силикон. Он создаст на волосах пленку и не пустит морскую воду внутрь. Не забывайте об этом и когда будете купаться в хлорированной воде бассейна.



ЛЕГКИЕ СПОСОБЫ ЗАВИВКИ

Когда волосы постоянно сушит солнце, подвергать их еще и воздействию высокой температуры при завивке, значит, намеренно над ними издеваться. Но как быть, если локоны — это прическа, ставшая вашей визитной карточкой? Накручивать чистые только что высохшие волосы другими способами.

Разделите волосы на пряди одинаковой величины. Каждую из них скручивайте тугим жгутом, пока она не свернется в маленький пучок. Закрепите пучки невидимками и можете даже лечь спать. Утром раскрутите жгуты и расчешите волнистые пряди пальцами.



Приготовьте 3-4 тонких длинных шарфика. Разделите волосы на 3-4 сектора, каждый из них у корней завяжите шарфиком в хвост. Затем разделите волосы в хвосте пополам и каждую половину переплетите жгутом с половиной шарфика или намотайте на шарф спиралью. Оба конца каждого шарфа туго свяжите вместе. Походите с закрученными волосами пару-тройку часов или ложитесь спать. Затем освободите волосы от шарфиков и расчешите.



Начните накручивать волосы с затылка. Отделите горизонтальным пробором полосу волос шириной 5 см, разделите ее на прядки такой же толщины и, начиная от корней, накрутите на палец, как на бигуди. Дойдя до кончиков волос, снимите закрученную прядь с пальца и упакуйте в кусок фольги. Когда все волосы окажутся накрученными, нагрейте до минимальной температуры стайлер, зажмите каждый кусочек фольги между пластин стайлера и поддерживайте полминуты. Когда все прядки обработаете стайлером, снимите фольгу и распустите тонкие красивые локоны. Их можно не расчесывать.

В этом случае вреда от стайлера волосам не будет, он больше действует как пресс, а от воздействия температуры, хоть она и невелика, волосы защищает фольга.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

Ничто не может сравниться по богатству витаминами и минеральными веществами с фруктами, ягодами и овощами в период их естественного созревания. Используйте их для укрепления и роста волос.

МАСКА ИЗ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА

Все знают, насколько хорошо лук укрепляет корни волос и ускоряет их рост, но очень мало кто использует луковые маски из-за их ужасного запаха. Замените репчатый лук на зеленый. Витамин в нем не меньше, а пахнет зеленый лук гораздо слабее и больше зеленью, чем луком. Используйте для маски только зеленые перья.

Разотрите в кашицу несколько перьев зеленого лука так, чтобы он пустил сок. Вотрите кашицу в корни волос, оберните голову полиэтиленовым пакетом, а поверх него махровым полотенцем. Через час смойте маску, а голову вымойте шампунем.

Маска подходит для всех типов волос.

МАСКА ИЗ ЯГОД

Летом жирные волосы становятся еще жирнее, поэтому следует делать для жирных волос маску из кислых ягод.

Измельчите несколько ягод спелой клубники и горсть черной смородины (можно недозрелой). Добавьте к ягодной массе 1 ст. ложку кислой сметаны или простокваши и перемешайте. Нанесите смесь на кожу головы и прикорневую часть волос. Наденьте на голову шапочку для душа. Через 20 минут смойте, а голову вымойте с шампунем.

Маска очень хорошо убирает излишнюю жирность волос. Но для светлых волос ее следует применять с осторожностью: если смородина спелая, они могут окраситься.

МАСКА ИЗ ОГУРЦОВ

Пересушенные летним зноем волосы нуждаются в дополнительном увлажнении, поэтому летом желательно раз в неделю делать маску из свежих огурцов.

Один очищенный от кожуры огурец натрите на мелкой терке, добавьте к нему 1 ч. ложку меда и 1 ст. ложку растительного масла, перемешайте и нанесите на сухие волосы. Наденьте шапочку для душа или оберните голову полиэтиленовым пакетом. Через 30 минут смойте смесь и вымойте голову шампунем.

Маска не только хорошо увлажняет волосы, но делает их гладкими и добавляет блеска.

Подготовила Галина УШАКОВА



ВЕСНУШКИ — показатель того, что кожа очень чувствительна к солнечным лучам. Обязательно используйте солнцезащитное средство с индексом не менее 30, чтобы не обгореть.

НОС, ЛОБ, УШИ и другие выступающие части лица и тела при равной защите обгорают быстрее всего. Чаще обновляйте защитное средство именно на этих местах.

МОРОЖЕНОЕ прекрасно охлаждает организм, но при условии, что температура на улице не выше 25°, иначе разгоряченное горло получит от ледяного мороженого стресс, а это — прямой путь к ангине или ларингиту. И вообще, в жару лучше не есть много сладкого: усилится жажда.

ВОДОСТОЙКОЕ солнцезащитное средство меньше смывается потом, а, значит, защищает дольше.

УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ за лето можно, проплыв за сезон не менее 1 км в любом природном водоеме и погуляв босиком по траве или песчаному пляжу в течение 3 часов — в общей сложности.

ВЫ ПЕРЕСТАЛИ ПОТЕТЬ, хотя температура держится на прежнем уровне? Это признак обезвоживания организма. Чтобы избежать этого неприятного состояния, грозящего тепловым ударом, надо пить по 2 глотка воды каждые 15 минут.



ЛЕТОМ ОБ ЭТОМ ДОЛЖЕН ПОМНИТЬ КАЖДЫЙ



СИНИИ, КАК НЕБО...

Цветы василька, вернее, даже не цветы, а только наружные их лепестки, очень активно применяют в косметологии.

Василек оказывает регенерирующее действие на кожу, препятствует образованию ранних морщин, улучшает эластичность кожи, обладает антимикробными, вяжущими и тонизирующими свойствами.

Если вы хотите собрать васильки для масок и настоев, обрывайте только ярко-синие воронковидные наружные лепестки, стараясь не захватывать внутренние, трубчатые, и используйте их сразу или высушите в тени и сложите в светонепроницаемую емкость.

Те, кто не имеет возможности набрать васильков в поле, могут купить в аптеке сухие цветки или экстракт василька.

МАСКА ОТ МОРЩИН

Залейте 2 ст. ложки лепестков василька 0,5 стаканом воды, накройте плотной крышкой, доведите до кипения и держите на слабом огне 20 минут. Дайте отвару остыть до теплого состояния, процедите, отлейте 1 ст. ложку для маски, добавьте 1 ч. ложку меда, если у вас нет на него аллергии, и перемешайте. Оставшийся отвар разведите очень теплой водой, смочите в нем салфетку и положите ее на 5 минут на чистое лицо. После теплого компресса маска будет действовать эффективнее. Нанесите ее на кожу лица и шеи очень тонким слоем и прилягте на 15 минут. Смойте маску теплой водой. Делайте маску один-два раза в месяц — вечером.

Маска разглаживает мелкие морщинки и увлажняет кожу любого типа.

Для жирной кожи предварительный теплый компресс можно заменить протиранием кожи после маски неразведенным отваром василька, чтобы закрыть и стянуть поры.

МАСКА РАЗГЛАЖИВАЮЩАЯ

Залейте 1 ст. ложку лепестков василька 3 ст. ложками кипятка и подержите на слабом огне 2 минуты. Дайте отвару немного остыть, процедите его, добавьте 5 капель лимонного сока и овсяной или ржаной муки, чтобы получилась густая кашица. Нанесите еще теплую смесь на кожу лица на 15-20 минут, а затем смойте водой комнатной температуры. Маски для лучшего эффекта надо делать курсом 10 процедур 2-3 раза в неделю.

Маска не только разглаживает кожу любого типа, но тонизирует и придает ей здоровый отдохнувший вид.

МАСКА-КРЕМ УСПОКАИВАЮЩАЯ

Если кожа пострадала от солнца или ветра, для нее нет ничего лучше кремной маски с васильком и травами.

Смешайте по 1 ст. ложке цветков василька, календулы, ромашки, травы подорожника и череды, высыпьте в термос, залейте 1 стаканом кипятка и оставьте на ночь.

Утром настой процедите и храните в холодильнике, отливая по 1 ч. ложке для маски каждый день, пока кожа не восстановится.

Разотрите 1 ст. ложку размягченного сливочного масла с 1 ч. ложкой меда, добавьте 1 ч. ложку настоя трав, перемешайте и нанесите маску-крем на пострадавшую кожу. Если нужно вылечить кожу на теле, а не только на лице, увеличьте порцию массы в два-три раза. Через 20 минут снимите маску ватным тампоном и смойте теплой водой.

НАСТОЙ ДЛЯ ВЕК И НЕ ТОЛЬКО

Василек считается одним из лучших средств для снятия воспаления век и глаз. Если вы хотите, чтобы ваши глаза сияли, после снятия макияжа и длительной работой за компьютером протирайте веки васильковым настоем.

Залейте 2 ст. ложки цветков василька 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и храните настой в холодильнике.

Протирайте веки после макияжа прохладным настоем. Если веки покраснели и опухли, прилягте на 15-20 минут, положив на веки смоченные теплым настоем ватные диски.

Настой из лепестков василька — это еще и прекрасное тонизирующее средство для комбинированной и жирной кожи, склонной к воспалению. При регулярном применении настой помогает устранить жирный блеск, очистить кожу и сузить поры. Настой можно использовать как охлажденным, так и замороженным.

ВАСИЛЬКОВОЕ МАСЛО ОТ МОРЩИН ВОКРУГ ГЛАЗ

Кожа на веках и вокруг глаз тонкая и нежная, поэтому на ней раньше всего появляются мелкие морщинки. Бороться с ними помогает масляный настой василька. Он одновременно и питает кожу, и тонизирует, и разглаживает.

Подсушите лепестки василька, насыпьте 1 ст. ложку лепестков в емкость темного стекла, залейте 0,5 стакана растительного масла и поставьте на неделю в темное место. Затем процедите и используйте васильковое масло каждый день, нанося его тонким слоем вокруг глаз. Если на лице есть морщинки не только вокруг глаз, наносите масло и на эти места.

Васильковое масло женщинам старше 25 лет можно использовать как профилактическое средство от морщин, а также как средство для снятия макияжа при нормальной и сухой коже.

ВАННА С ВАСИЛЬКАМИ

Ванна с настоем василька — прекрасное средство, помогающее снять усталость.

Залейте 0,5 стакана лепестков василька 1,5 л кипятка, настаивайте 30 минут, затем процедите и вылейте настой в ванну с комфортной для вас температурой воды. Принимайте ванну не более 15 минут.

ВНИМАНИЕ! Поскольку василек содержит активные соединения с циановым компонентом, при его применении требуется соблюдать время воздействия и рекомендуемые дозы.



ЛЕТОМ ОБ ЭТОМ ДОЛЖЕН ПОМНИТЬ КАЖДЫЙ

НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ ЕДЫ, как бы ни было жарко. Вместе с потом выходит не только вода, но и минеральные вещества, а пополнить их можно только с едой.



ВЫ НА ГРАНИ ОБМОРОКА?

Срочно сядьте, можно прямо на землю, и сильно помассируйте мизинец у самого основания ногтя. Нет сил для массажа? Просто укуйте себя за палец. Это поможет вам сохранить сознание.



ХОРОШЕНЬКО ПОТЯНИТЕСЬ.

Во время жары кровь сгущается и, чтобы не было спазмов, надо время от времени расправлять и растягивать мышцы и сосуды.



ЦИНК И ТИТАН защищают тело от лучей типа А. Если их нет в составе средства, значит, оно защищает только от лучей типа В, что бы производители ни написали на этикетке.



ТОЛЬКО ТЕПЛАЯ ВОДА

годится для душа и умывания в жару. Холодная может вызвать спазм сосудов и сердечный приступ. Кроме того, она закрывает поры на коже, оставляя внутри пыль и грязь, а от этого появляются прыщи.



РУМЯНА И ДУХИ под воздействием солнечных лучей могут привести к появлению на коже пигментных пятен. Пользуйтесь ими только вечером.



Отложите **МЫЛО И ГЕЛЬ** для душа в сторону, если принимаете душ перед тем, как отправиться загорать. Мыло и гель смывают естественный защитный слой с кожи, и она легче обгорает.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

10 Ваше тело ТРЕЩИНАМ БОЙ!

Переход на летнюю обувь с открытым задником часто приводит к появлению трещин на пятках. Если не ждать, когда они станут глубокими и болезненными, с ними довольно легко справиться.

Пропустите через кофемолку горсть сухого риса до состояния муки грубого помола. Добавьте к рису 1 ч. ложку жидкого меда и столько яблочного уксуса, чтобы у вас после смешивания получилась густая паста. Если трещины на пятках глубокие, третью часть уксуса замените растительным маслом.

Подержите ноги 20 минут в теплой воде, чтобы распарить кожу подошв. Затем слегка промокните воду, возьмите по 1 ч. ложке пасты в каждую руку и натирайте пятки пастой круговыми движениями. Ополосните ноги, снова возьмите немного пасты и трите пятки. Продолжайте, пока не закончится паста.

Уксус размягчает верхний слой кожи, попутно убивая споры грибка, рис действует как скраб, а мед и растительное масло увлажняют и питают кожу. Чтобы справиться с трещинами, такую процедуру надо делать несколько дней подряд. А потом повторять ее всякий раз, как только почувствуете, что кожа на пятках сильно загорбела и скоро начнет трескаться. Предотвратить появление трещин проще, чем потом лечить их.

ЛЕТНИЕ ПРЫЩИ

Много лет подряд я начинала загорать еще в мае, надевая купальник, когда работала на даче. Это позволяло мне на все лето избавиться от прыщей на спине. А в прошлом году в мае поехала с подружкой в отпуск в Турцию. Отдохнули хорошо, загорели. Вот только прыщей на спине стало еще больше. Может, это южное солнце виновато?

Мнение, что солнце прекрасно подсушивает прыщи, справедливо только тогда, когда загорают редко, понемногу и не в часы наибольшей активности солнца. Ультрафиолет полезен только в очень малых дозах. Это правило работало, пока Вы загорали в своей полосе и в процессе дачных работ. А постоянное лежание под южным солнцем привело к тому, что оно не просто высушило Вашу кожу, но и сильно снизило ее иммунитет. К тому же, под жарким солнцем сальные железы перестали нормально работать, кожа, лишенная смазки, пересохла, слой мертвых клеток на поверхности стал толстым и забил поры, от этого и увеличилось количество прыщей. Возможно, если бы Вы поехали в отпуск в середине лета, успев загореть на даче, кожа легче перенесла бы экстремальные для нее условия, и прыщи не появились бы вновь.



ДОПОЙ

Этот уникальный комплекс упражнений, который вы можете делать и дома, и на улице, поможет не только укрепить мышцы тела, но и повысить тонус кожи, сделать ее более эластичной и упругой. В этом и состоит борьба с целлюлитом. Попробуйте проверить на себе!

1 Сделайте широкий выпад вперед, перенесите вес тела на правую ногу и, отрывая левую ногу от земли, вытяните ее назад. Одновременно наклоните корпус вперед, левую руку вытяните вперед, правую отведите в сторону. Удерживайте положение, показанное на фото, в течение 20 секунд, затем выполните то же самое с другой стороны.

2 Примите указанное на фото положение: наклоните корпус и упритесь руками в землю так, чтобы тело образовало перевернутую букву V. Правую ногу согните, левую

вовую полностью выпрямите и перенесите на нее вес тела. Пальцы левой руки поднимите вверх – вы почувствуете напряжение мышц от кончиков пальцев на левой руке до стопы. Взгляд направьте на пальцы левой руки. Удержите это положение 2 секунды, затем опустите пальцы. Повторите 10 раз, затем поменяйте положение и повторите то же самое.

3 Примите упор лежа с опорой на колени, стопы поднимите вверх. Руки согните в локтях. Упираясь в землю и напрягая мышцы рук, оттолкнитесь и оторвите их,



2

ЦЕЛЮСИТ!

разгибая, от земли (см. фото). Приземляясь, согните руки в локтях. Повторите упражнение 5 раз.

4 Примите положение, как на фото: сядьте на правое бедро с упором на прямую правую руку, согнутую левую ногу поставьте на землю, правую ногу слегка согните. Положите под бедро теннисный мячик и катайте его в разных направлениях в течение двух минут. Отдохните, затем продолжите еще на 2 минуты. Смените положение и сделайте то же самое с другой стороны.

5 Примите положение, как на фото: из положения сидя на правом бедре упритесь в землю правой рукой и оторвите корпус от пола, левую щиколотку перекрестите впереди правой, левую стопу поверните внутрь, а левую руку отве-

дите назад. Вы должны почувствовать напряжение мышц с левой стороны от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног. Удерживайте эту позу в течение 10 секунд. Отдохните и повторите. Затем сделайте то же самое с другой стороны.

6 Лягте на спину, руки положите за головой, до конца не распрямляя локти. Колени согните, стопы поставьте на землю. Опустите колени влево, одновременно разворачивая корпус. Голову поверните вправо (см. фото). Вы должны почувствовать напряжение мышц с правой стороны от колена до локтя. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 8 раз. Затем сделайте то же самое в другую сторону.



Подготовила Марина ГРУЗДЕВА

МАСКИРУЕМ РАЗНИЦУ В ЗАГАРЕ

Чем теплее становится, тем больше мы раздеваемся. Сначала ходим в футболках и блузках с короткими рукавами, потом переходим на совсем открытые майки и топы. Даже если намеренно не загорать, солнце все равно оставляет свои следы на открытых участках тела: руках, шее, области декольте. И вот, надев майку или топ, мы получаем незагорелую полоску кожи в вырезе майки и наполовину загоревшие руки. Как быть?



Временно замаскировать светлые места бронзирующим гелем. Его можно подобрать к любому оттенку кожи, при растушевке он быстро впитывается и не пачкает одежду. За счет прозрачной легкой текстуры гель ложится ровно и смотрится естественно. Входящие в его состав золотистые частички превращают его из матового в натурально блестящий. Для полного соответствия оттенков кожи гель можно смешивать с тональным кремом, но помните, что тональный крем может пачкать одежду.

Не забудьте о бронзирующем геле, когда придет время маскировать полоски от бретелек купальника.

ПИТЬ!!!

В жаркую погоду никто не откажется от прохладного питья. Предлагаем простейший прием, который обеспечит вас прохладным, но не ледяным, вредным для горла и желудка, напитком. Вечером заполните на одну треть пластиковую бутылочку питьевой водой, закройте крышечкой и положите на бок в морозилку. Утром долейте в бутылочку воду, чай, компот, сок, любой напиток, главное, чтобы он был комнатной температуры. Ледышка вдоль стенки бутылки сыграет роль холодильника. Она будет постепенно таять, охлаждая напиток.

И ЕСТЬ!

Потребность организма в воде летом значительно возрастает. При этом есть не особенно хочется, и многие заменяют полноценную еду напитками. Мы же предлагаем заменить часть напитков едой — овощами, в которых много воды, витаминов, минеральных веществ и клетчатки.

На 96% состоят из воды огурцы, арбузы и салат-латук;

на 95% — черешки сельдерея;

на 94% — помидоры;

на 92% — шпинат и брокколи;

на 90% — кресс-салат, грейпфрут и морковь.



МАНИКЮРНЫЙ НЕСЕССЕР

Для женщины, которая следит за своими ногтями, немисливо остаться вне дома без маникюрного набора и лака для ногтей. Но загромождать багаж и дамскую сумочку колюще-режущими инструментами и стеклянными флакончиками опасно. Используйте для маникюрного несессера обычный футляр для очков. У него жесткие стенки, поэтому можно не опасаться уколоться ножничками или щипчиками, не бояться разбить флакон с лаком. Если правильно уложить, в футляр влезет все необходимое для маникюра. Такой несессер очень удобно брать с собой в отпуск, на турбазу или отправляясь ночевать к подруге.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

На вопросы читательниц отвечает

кандидат медицинских наук акушер-гинеколог
Виолетта ЗАСЛАВСКАЯ

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

394000, Воронеж, Г/п, а/я 537, «Веста»,
«Скажите, доктор...»

С самого детства я знаю, что у меня I группа крови с положительным резусом.

Когда забеременела и стала проходить обследование в консультации, выяснилось, что у меня группа крови II (резус, правда, так и остался положительным).

Разве так бывает? Я всегда считала, что группа крови в течение жизни не меняется. И какая группа крови у меня теперь правильная?

Чтобы ответить на этот вопрос. Вам нужно обратиться за помощью на станцию переливания крови, где диагностика группы крови самая точная. Просто сдайте кровь еще раз, и именно там.

В 24 года у меня по результатам УЗИ были обнаружены двухсторонние эндометриозные кисты яичников небольших размеров. Было рекомендовано лечение жанином по контрацептивной схеме в течение 6 месяцев.

После чего врач назначил лечение жанином 3 через 3 (3 месяца пить, 3 месяца отдыхать). После годового лечения подобным образом по результатам УЗИ у меня обнаружили полип цервикального канала и мультифолликулярную экзоструктуру яичников. Как я понимаю, маленькие кисточки яичников рассосались. Сейчас мне 26

лет. Не рожала, аборт не было. Замужем (один половой партнер).

Недавно удалили полип (РЛДВ цервикального канала и полости матки).

По результатам гистологии:

- 1) железисто-фиброзный полип эндоцервикса с плоскоклеточной инфильтрацией
- 2) в соскобе железистый полип эндометрия на фоне эндометрия фазы пролиферации

Врач в консультации выписала дюфастон и рекомендовала немедленно задуматься о беременности. Пить гормональные таблетки я не хочу: слышана, что с дюфастона поправляются, да и беременность пока не планирую.

Сдавала кровь на инфекции — результаты отрицательные.

Щитовидная железа (по результатам УЗИ) в норме.

Подскажите грамотное лечение и меры профилактики данного заболевания, ведь полипы имеют тенденцию к повторным появлениям.

Сдюфастона не поправляются, он калорий не содержит. А вот без лечения Вам оставаться нельзя.

Если в ближайшее время в Ваших планах беременности нет, пейте жанин, пока эти планы не появятся, тем более, что Вы уже с этим препаратом знакомы.

РЯБИНА ВМЕСТО ФИЛЬТРА



Вы не уверены в качестве водопроводной воды, которую набираете в незнакомом месте? А может, и той, что течет из крана в вашей квартире?

Попробуйте в чай, компот или кисель добавлять немного свежей или сушеной красной рябины. Вреда — никакого, а качество напитков значительно повысится.

КОТЫ- АЛЛЕРГЕНЫ

Кто из кошатников больше рискует получить аллергию: владельцы «пушистых домоседов» или «неутомимых авантюристов»?

Оказывается, наиболее аллергенны самцы кошек — полноценные коты!

У кошек и кастрированных котов уровень гормонов значительно ниже, чем у их «озабоченных» собратьев, а именно гормоны котов-производителей и становятся виновниками аллергии у их хозяев. Делайте выводы.



НАУКА ПРОТИВ КОМАРОВ

Как выяснилось в ходе экспериментов, проводимых шведскими учеными, кровососущие почти совсем не интересуются некоторыми людьми. Вот так. Всех вокруг «жалят и жрут», а каких-то избранных просто игнорируют. Оказывается, эти «избранные» употребляют в пищу



продукты, содержащие витамины группы В. А комарам этих витаминов, видно, «и даром не надь, и с деньгами не надь».

«И вообще, укусим-ка мы кого-нибудь послаще, без витаминов!» — наверняка думают «кровопийцы», если, конечно, умеют думать.

Ну, а мы с вами подумаем и не пойдем в аптеку за витаминами, а будем получать их из чистых и полезных продуктов.

ОТВЕТЫ мамам



Недавно в «Весте» Вы писали, как проверить у грудного ребенка зрение: нормальное оно или нарушено. Не могли бы Вы написать, отчего у новорожденного малыша может быть нарушено зрение, в том числе, почему у него наблюдается косоглазие.

Причин развития косоглазия у новорожденных много:

- нехватка кислорода (гипоксия) во время родов
- повреждение нервов, которые управляют глазодвигательными мышцами, из-за травм или инфекций
- снижение зрения одного или обоих глаз по причине дальнозоркости, близорукости, врожденной катаракты, дистрофии сетчатки или астигматизма, то есть неравномерной кривизны роговицы
- наследственные нарушения, при которых, помимо косоглазия, есть другие признаки неправильного развития нервной системы, например, неточная координация движений.

Такие синдромы называют обычно по фамилиям открывших их ученых: синдром Луи-Бар, синдром Брауна и другие. К счастью, это редкие болезни. В норме зрительная система человека имеет строение, при кото-

ром две различные картинки с двух глаз поступают по зрительным каналам в определенные участки головного мозга, где воссоединяются в единое целое. И только при правильной, хорошо скоординированной работе всего зрительного аппарата картинка приобретает правильные четкие очертания, благодаря которым человек видит предметы в правильном ракурсе, а также может адекватно ориентироваться в пространстве.

Чаще всего косоглазие диагностируется у детишек в возрасте от трех до пяти лет. Как правило, симптомы неблагополучия первыми замечают родители деток, которые проводят с малышами все свое свободное время.

Для избавления от косоглазия лечение таких детей должно быть комплексным и своевременно начатым.

Очень важно начать лечение основного заболевания: близорукости, дальнозоркости или астигматизма. Однако подобного лечения очень часто не хватает. В таком случае врачи-офтальмологи проводят малышам комплексное аппаратное лечение. А программа лечения для каждого ребенка подбирается исключительно индивидуально, с учетом особенностей зрения каждого ребенка.

*На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА*

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Мне 27 лет. В браке 7 лет, есть ребенок 5 лет. Задумались о рождении второго, пошла к гинекологу на обследование перед планированием беременности. Мазки были хорошие, но врач увидела много остроконечных кондилом. Сдали с мужем все анализы (ПЦР на скрытые инфекции, мазки). Ни у меня, ни у него ничего не найдено. Даже ПЦР на вирус папилломы человека у нас обоих отрицательный. Не понимаю, как такое возможно, если кондиломы есть, и много. Чем это грозит будущему потомству, если не лечить? Как вообще поступить в этой

ситуации? Можно ли сейчас планировать беременность?

Я бы посоветовала прямо сейчас не торопиться с беременностью, а разобраться и пролечиться. Объясню, в чем суть. Вирус папилломы человека — паразит, который имеет наглость безобразничать (вызывать кондиломы) только тогда, когда иммунная система недостаточно его контролирует. Такое может случиться при общем ослаблении иммунной защиты, вызванном разными факторами, например, переутомлением, недостатком питания, общими заболеваниями, иммуносупрессивным лечением (цитостатики, кортикостероиды и др.). Беременность, кстати, тоже сопровождается иммунодефицитом (иначе мы не смогли бы выносить наполовину генетически чужеродный плод), соответственно, если сейчас кондилом много, то что начнется при беременности?

Одним из факторов ослабления иммунитета может быть местная инфекция или дисбиоз. Поэтому, кроме ПЦР на скрытые инфекции, желательно сделать бак. посев на флору или, если есть возможность, исследование «Фемофлор-16». Иногда проблему создают не трихомонады и хламидии, а банальные микробы, попавшие во влагалище из кишечника или из грязной речки.

На возможность и течение беременности вирус папилломы человека особо не

влияет. Неприятность может быть при прохождении плодом инфицированных родовых путей. У таких деток может наблюдаться папилломатоз полости рта, гортани, глотки. Причем, развиться это состояние может как в раннем детстве, так и значительно позже.

В отношении отрицательных анализов на ВПЧ удивляться не стоит. Дело в том, что все известные штаммы ВПЧ делятся по степени способности провоцировать онкологические заболевания на типы высокого, среднего и низкого онкогенного риска. Так вот, ПЦР ставят для выявления наиболее «зловредных» штаммов ВПЧ высокого онкогенного риска: 16, 18, 31, 51 и др. Видимо, Вы инфицированы более «мирным» типом, на который анализ не делается. Однако по клинической картине (наличие кондилом) диагноз сомнений не вызывает.

Резюме. Пройти дообследование. Если что-то выявится, пролечиться. Если ничего криминального не выявится, пусть врач проведет Вам так называемую прегравидарную подготовку. Она заключается в назначении антибиотиков, обладающих активностью против широкого спектра инфекций, передаваемых половым путем. Смысл этой акции в том, что не всегда нам удастся лабораторно доказать наличие инфекции, даже если она есть. А «нагадить» во время беременности эти «звери» могут.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 40 лет. Никакими аллергическими и кожными заболеваниями раньше не страдала. В последние полтора года болею хронической крапивницей. Причем, обострения начинаются каждый раз после окончания постов (у нас православная семья и все посты соблюдаются строго). Врач назначает мне эриус, энтеросгель и диету. Через 3-4 недели все проходит. После очередного поста вновь высыпает. Врач говорит, что нужно отказаться от постов, но мой духовник благословения на это не дает. Что вы можете посоветовать в этой ситуации?

Не думаю, что Вам вредит пост. Ведь Вы же сами отмечаете, что высыпания появляются не во время поста, а по его прекращении. Похоже, Вы слишком активно разговляйтесь, напрягая тем самым свой желудочно-кишечный тракт. Думаю, что крапивница Ваша не аллергическая, а связана, скорее всего, с патологией системы желчеотделения. Ведь что такое постная еда? Это исключение жирной и белковой пищи. Именно она стимулирует ферментативную активность органов пищеварения и выброс желчи. Если организм долго не получал такой еды, а потом его резко и обильно накормили мясом, салом, яйцами, то печень, поджелудочная железа и желчный пузырь могут просто не справиться с нагрузкой. Особенно если уже есть какая-то патология. Поэтому слушайте своего духовника — он плохого не посоветует. Обязательно пройдите обследование у гастроэнтеролога для выявления проблем ЖКТ.

А разговляйтесь аккуратно и постепенно, чтобы не «пугать» свой организм.

Мне 35 лет. С подросткового возраста появилась перхоть. С большим или меньшим успехом боролась с ней все это время. Когда-то помогал шампунь «Head and sholders», потом, когда его стали широко рекламировать, перестал. Перешла на «Низорал», успешно пользовалась им несколько лет. Но в последнее время то ли шампунь испортился, то ли произошло привыкание, короче, тоже перестал помогать. Подскажите, есть ли еще какие-нибудь средства для борьбы с этой напастью?

Если говорить о перхоти, как самостоятельном состоянии, то в ее появлении определенную роль играют дрожжевые грибы рода *Malassezia*, проживающие на нашей коже. Поэтому и помогают от перхоти средства, обладающие противогрибковым эффектом. Действительно, как и любое живое существо, грибы тоже хотят жить и адаптируются к тому, чем мы их травим. Поэтому вполне возможно формирование резистентных штаммов при длительном использовании одного препарата (в данном случае кетоконазола). Попробуйте перейти на шампуни, содержащие пиритион цинка («Скин-кап», «Фридерм с цинком», «Циновит», «Кето-плюс») или другие вещества («Себипрокс», «Нодэ ДС+»).

Мне 28 лет. Старшему ребенку 2 года, младшим (двойня) — 6 месяцев. Кормлю грудью. Еще до первой беременности у меня сильно выпадали волосы. После первых родов выпадение очень усилилось, да так и продолжается до сих пор. От моей довольно толстой косы осталось меньше половины. Возможности обратиться к специалисту у меня не было: не успела откормить первого ребенка, родились еще двое. Живем далеко от цивилизации, на Крайнем Севере. Можно ли что-то предпринять в домашних условиях, чтобы затормозить выпадение волос. Я боюсь, что совсем облысею.

Сразу пораду: полное облысение при таком типе выпадения волос маловероятно. Однако уменьшение густоты шевелюры возможно.

Выпадение волос — нормальный процесс. Одни волосы отмирают, на смену им вырастают другие. Выпадение 50-100 волос в день считается нормой. Если выпадают 150 волос в день — это уже критично, и говорит о проблеме. Густота волос после 25 лет постепенно уменьшается. У кого-то сильнее, у кого-то слабее.

На состояние волос влияет тысяча и один фактор: состояние организма в целом (в том числе и эмоциональный фон), полноценность питания, эндокринные изменения, нарушения обмена веществ, недостаток каких-либо веществ, стрессы, инфекции, интоксикации, фазы луны, солнечная и геомагнитная активность, время года и т. д.

В Вашей ситуации, кроме всяческих возможных причин типа недосыпа, нехватки витаминов и микроэлементов, стрессов, имеет место еще один важный момент: 2 беременности. У беременных, в силу особенностей гормонального фона, наблюдается синхронизация фаз роста волоса фолликулов. То есть, если у нормального человека часть фолликулов активна, а часть спит-отдыхает, то у беременных они все дружно просыпаются и начинают работать. Соответственно, после родов, когда меняется эндокринный фон, они так же дружно отправляются спать. Поэтому у всех женщин после родов начинается интенсивное выпадение волос (у кого-то больше, у кого-то меньше). Сюда же добавляется дефицит витаминов и микроэлементов (во время беременности потратились, да еще молоко вырабатывай), иногда — анемия, как правило, недосып и волнение из-за младенца...

Как тут волосам не выпадать!

Вывод. В Вашем случае я бы рекомендовала постричься покороче: так и уход проще, и улучшение заметить легче (выпадают-то волосы длинные, а растут пока короткие). Питаться адекватно ситуации, по возможности выссыпаться и не переживать по поводу волос. Можно принимать поливитамины с микроэлементами для кормящих мам. Когда закончите кормить деток, можно перейти на витаминные комплексы «Пантовигар» или «Ревалид». Их принимают 3-6 месяцев. Можно также будет использовать какой-нибудь препарат, содержащий миноксидил, например, спрей «Генеролон 2%» 2 раза в день в течение года.



ИГРУШКА НА ВЕРЕВОЧКЕ

Малыши любят возить за собой игрушки на веревочках. А мамы не любят распутывать эти веревочки: они постоянно запутываются и самопроизвольно завязываются узлами.

Чтобы этого не происходило, пропустите веревочку через соломинку для коктейля. Можно даже надеть соломинку на всю длину веревочки. Тогда уж точно можно быть уверенной, что она не запутается.



ЛЕДЯНАЯ АНЕСТЕЗИЯ

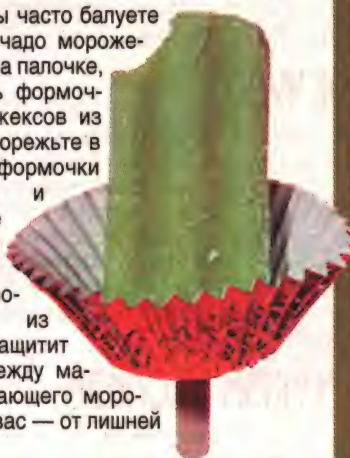
Любая мама знает, как сложно вынуть занозу у малыша, когда он визжит и вырывается. Процедура эта неприятная и довольно болезненная даже для взрослого человека, что уж говорить о малыше.

До того, как вы начнете извлекать занозу, хорошенько потрите кожу над занозой кубиком льда или прижмите к ней пакет с замороженным продуктом и поддержите. От холода у кожи на какое-то время снизится чувствительность, и занозу можно будет вынуть безболезненно.



МОРОЖЕНОЕ «С ВОРОТНИЧКОМ»

Если вы часто балуете свое чадо мороженым на палочке, запаситесь формочками для кексов из фольги. Прорежьте в доньшке формочки отверстие и пропустите через нее палочку. Теперь «воротничок» из фольги защитит руки и одежду малыша от тающего мороженого, а вас — от лишней стирки.



ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ НА ПРИРОДЕ

Организовать малышу двух-трех лет празднование дня рождения в типовой квартире, пригласив друзей с детьми, очень сложно. Совсем другое дело, если ребенок родился летом, и день рождения можно отпраздновать на даче. Здесь больше простора — есть где побегать и поиграть. Вот по поводу дачного варианта прочитайте наши советы.

Украсьте сад воздушными шариками. А чтобы ветер не трепал их, перед тем, как надувать, налейте в них немного воды. Тогда шарики будут висеть строго вниз — по закону земного притяжения — и неподвижно.

Маленьким детишкам часто бывает жалко расставаться с подарками, которые они приносят для виновника торжества, поэтому приготовьте для гостей ответные подарочки-сюрпризы. Покрасьте баночки из-под детского питания и нарисуйте на них смешные мордашки. Внутри баночек можно насыпать M&M's или мелкие леденцы.

КАК ВЫБРАТЬ КРОССОВКИ ДЛЯ РЕБЕНКА

Первые кроссовки детям покупают, когда они начинают уверенно ходить и бегать. Кроссовки хорошо защищают ноги, это — самая безопасная обувь. Но как правильно выбрать те, что подойдут для вашего ребенка?

Проведите простейший тест еще до того, как станете примерять обувь ребенку.

Сожмите задник кроссовки с боков пальцами. Он должен быть пружинистым и довольно жестким. Тогда обувь сможет хорошо защитить и пятку, и лодыжку малыша.



Детишки часто бегают, не глядя под ноги, спотыкаются и травмируют пальцы ног. Чтобы защитить пальчики, носок у кроссовка должен быть жестким. Попробуйте его согнуть. Если гнется легко и поднимается больше, чем на 1,5-2 см, значит, кроссовки слишком мягкие. Такие пальцы не защитят.



Чтобы во время бега по «пересеченной местности» ребенок не вывихнул ногу, подошва у кроссовок не должна «танцевать твист». Попробуйте скрутить кроссовок посередине подошвы — носок в одну сторону, пятку в другую. Если это удастся, не покупайте такие кроссовки.

Не забывайте об этом тестировании при покупке кроссовок для ребенка любого возраста.



Подготовила Галина УШАКОВА

НА СОН ГРЯДУЩИЙ

«После шести — ни-ни!» Под этим лозунгом живут многие худеющие. Но почему-то не худеют. Видимо, потому, что не могут уснуть на голодный желудок, а всем известно, что хронический недосып приводит к увеличению веса. К тому же, почти двенадцатичасовой перерыв в еде вреден для пищеварения и даже приводит к голодным болям в желудке, из-за которых тоже не уснешь.

А между тем, специалисты считают, что после шести вечера есть нужно, и те, кто ужинает в девять вечера, легче переносят любые ограничения в еде. Вопрос в том, что следует есть на ужин, чтобы и для здоровья была польза, и фигура не было вреда.

● Стакан кефира, простокваши, ряженки, стаканчик йогурта или 100 г творога (можно со свежими ягодами) улучшат работу желудка, кишечника и почек, справятся с чувством голода и помогут вывести токсины.

● Овсяная каша подходит не только для завтрака, но и для ужина. В ней полно мелатонина — гормона, отвечающего за сон. Поэтому овсянка — прекрасное средство и от голода, и от бессонницы.

● Не хуже снотворного действуют и орехи. Все знают, насколько они сытные и питательные. Поскольку самые низкокалорийные из них фисташки, 30 г этих орехов станут прекрасным ужином, при условии, что они — несоленые.

● Прекрасный выбор для ужина — бананы. Мало того, что вещества, содержащиеся в них, помогают расслабиться и хорошо выспаться, они не разжигают аппетит, так как не вызывают выделения желудочного сока. А диетологи разрешают съесть на ужин аж два банана.

● Невозможно поправиться и от пары печеных яблок. Такой вкусный ужин легко усваивается и благотворен для работы желудка и поджелудочной железы.



ПОХУДЕТЬ — ЛЕГКО!

При этом не изнуряя себя диетами, не провожая глазами каждый кусочек, который отправляете в рот не вы, не испепеляя взглядом потенциального убийцы тех, кто с аппетитом ест, и не подсчитывая калорий в каждом блюде.

Сегодня мы предлагаем вам проверенные временем и учеными методы, которые помогают жить без лишнего веса.



РАЗДЕЛЯЙ И ХУДЕЙ?

Многие считают, что раздельное питание — прекрасный способ похудеть. Но этот способ питания решает скорее проблемы пищеварения, чем лишнего веса. Если в организме нарушено выделение ферментов, раздельное питание оптимально и комфортно для пищеварения. Пища, поступая в желудок раздельно, быстрее переваривается, не задерживается в кишечнике, не вызывает процессов брожения, человек ощущает легкость и ему кажется, что худеет. Но, сбросив несколько килограммов в самом начале перехода на раздельное питание, человек перестанет терять вес — если не уменьшит порции еды.



БЕЗДЕЛЬЕ УСИЛИВАЕТ АППЕТИТ

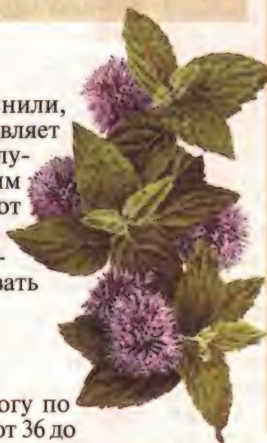
Существует мнение, что

физические нагрузки и длительное пребывание на свежем воздухе повышают аппетит. Но, как выяснили ученые из Массачусетского университета, безделье повышает его еще больше. В результате их экспериментов выяснилось, что те, кто целыми днями валяется на диване, съедают на 15% больше тех, кто ведет активный образ жизни.

Ученые склонны видеть причину в том, что физически занятым людям некогда думать о еде. Кроме того, малоподвижное времяпрепровождение тормозит выработку гормонов, вызывающих чувство сытости. Вот и получается, что, мало двигаясь, мы больше едим, а сжечь полученные калории не можем.

МЯТНОЕ ЧУДО

Австралийские диетологи выяснили, что аромат мяты перечной подавляет аппетит и снижает выработку желудочного сока. Поэтому желающим похудеть пациентам они советуют каждые два-три часа нюхать эфирное масло мяты, а перед едой съесть пару листиков мяты или жевать мятную «жвачку».



САХАРОЛИЗМ И СОЛИЗМ

Ученые и диетологи бьют тревогу по поводу того, что люди съедают от 36 до 56 кг сахара в год и настолько попали в зависимость от него, что западные медики даже придумали для нее название «сахаролизм» по аналогии с алкоголизмом.

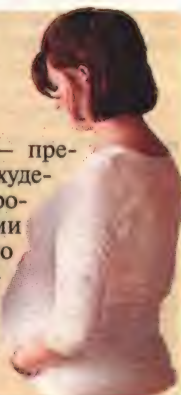
Быстрые углеводы — более грозный враг фигуры, чем даже насыщенные жиры. А ведь того сахара, что человек получает из фруктов, ягод и меда, организму вполне достаточно.

Важнейшей проблемой человечества является излишнее потребление соли. Вещество это необходимо человеческому организму для регулирования обмена веществ, поддержания постоянного состава крови и проводимости нервных импульсов. Но для этого вполне достаточно того хлора и натрия, что уже содержится в пище.

В древности, когда соль была дороже золота, вкушать ее могли единицы, и человечество при этом не вымерло. А производство сахара было поставлено на поток лишь в конце XVIII века. Так что получается, что от него можно отказаться вообще, а соль ограничить до 3-5 г в сутки. Ничего, кроме пользы для фигуры и здоровья, от этого не будет.

ХУДЫШКИ РОЖАЮ ДЕВОЧЕК

Желание родить дочь — прекрасный стимул для похудения. Итальянские ученые, проследив за 10 тысячами беременных, выяснили, что женщины, чей вес изначально был 54 кг и меньше, чаще рожают девочек, чем те, кто весил до беременности больше.



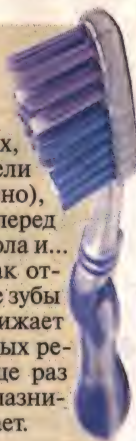
ЗАДЕРНИТЕ ШТОРЫ

Отходя ко сну, обязательно задерните ночные шторы или опустите жалюзи. В спальне должно быть темно. Если во время сна в комнате будет светло, организм решит, что пора делать запасы на зиму, и начнет не сжигать жиры, а накапливать их.



ЧИСТИТЕ ЗУБЫ ПЕРЕД ЕДОЙ

Отправляясь на отдых, многие выбирают отели «all inclusive» (всё включено), а потом не могут устоять перед изобилием шведского стола и... переедают. Перед тем как отправиться есть, почистите зубы мятной пастой. Она снижает чувствительность вкусовых рецепторов, и желание еще раз подойти с тарелкой к соблазнительным блюдам пропадает.



РАЗГРУЗКА НА ОВСЯНКЕ

Все знают о том, что овсянка — самая полезная для организма каша. Из-за этого диетологи предлагают овсянку для разгрузочных дней. И это, несмотря на ее высокую калорийность (350 ккал/100 г).

В разгрузочные дни полагайтесь съедать около 200 граммов овсяной крупы, сваренной на воде, без добавления сахара и масла. Можно только чуть-чуть ее подсолить. А запивать кашу лучше чаем или травяным отваром.

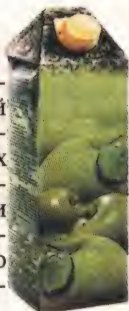


КОВАРНЫЙ КОРТИЗОЛ

Гормон кортизол — главный враг стройной фигуры. Наш организм вырабатывает его в условиях стресса, а он вызывает неумную тягу к высококалорийной пище, да еще помогает откладывать лишние жиры про запас. Если вы постоянно не высыпаетесь, кортизол вырабатывается и днем, и ночью, не только мешая организму перерабатывать полученные за день углеводы, но и заставляя их откладываться.

НЕ ДАЙТЕ ИЛЛЮЗИИ ОБМАНУТЬ ВАС

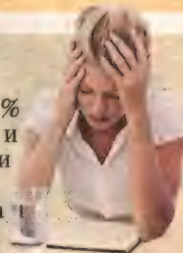
Летом даже поборники здорового питания соблазняются соком в коробочке или кисленькой газировкой. А они вдвойне вредны для фигуры. Во-первых, потому что в них полно сахара и лишних «быстрых» калорий. Во-вторых, они создают иллюзию насыщения, которая очень быстро проходит, и вы становитесь более голодными, чем до их употребления. А, значит, вдобавок к тем калориям, что получили из напитков, получаете еще, съедая больше, чем следует.



ЗАМЕЩЕНИЕ ПОНЯТИЙ

Стресс, печаль и плохое настроение 43% людей склонны заедать вкусной и обильной едой, не учитывая, голодны они в этот момент или нет.

Происходит замещение понятий. Когда мы голодны, у нас портится настроение, поэтому, когда мы печальны или расстроены, нам кажется, что голодны, а на самом деле это не так. А главное — почти все полученные из-за плохого настроения калории откладываются впрок.



ХОДЬБА ПОМОЖЕТ ПОХУДЕТЬ

Специалисты выяснили, что обычная ходьба лучше всего помогает не только худеть, но и сохранять результаты похудения, причем не на месяц-другой, а на несколько лет.

Обследовав группу из 500 добровольцев с разным весом, ученые выяснили, что женщинам весом 68 кг и мужчинам весом 82 кг, желающим достичь идеального веса и сохранить его, надо проходить 25 километров в месяц.

Тем, у кого вес больше контрольного, ходить надо меньше, потому что они тратят на перенос своего тела больше калорий. А те, чей вес меньше указанного, должны пройти больше 25 километров за месяц, чтобы сжечь такое же количество калорий: тело-то у них легче, поэтому и калорий при ходьбе тратится меньше.



ЯЧМЕННАЯ ВОДА

Отвар проростков ячменя помогает похудеть за счет активизирования обмена веществ и освобождения организма от шлаков.

Залейте 200 г пророщенных зерен ячменя 1 литром воды и под крышкой на слабом огне доведите до кипения. Снимите с огня, дайте настояться 1 час, процедите и остудите. Пейте каждый день по 1 стакану ячменной «воды».



КУКУРУЗНЫЕ РЫЛЬЦА

Если вы не можете умерить аппетит и любите острую и жирную пищу, запаситесь кукурузными рыльцами. Они уменьшают аппетит и обладают желчегонными свойствами — чистят печень.

Измельчите 10 г сухих рылец, залейте их 1,5 стакана воды, дайте постоять 20 минут, затем поставьте на огонь и кипятите под крышкой 30 минут на слабом огне. Процедите и пейте отвар по 1-3 ст. ложки через каждые 3-4 часа.

ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИСТРАСТИЯ

Внимательно проанализируйте свои пищевые пристрастия и запишите результаты в три колонки.

● В первую — блюда и продукты, которые помогают вам вернуть душевное равновесие и улучшить настроение. Тогда, желая «заесть стресс», вы не станете набивать желудок всем подряд, а съедите именно то, что гарантированно вернет вам хорошее настроение.

● Во вторую — еду, которую вы любите так, что не представляете без нее жизни. Зная, что любимого блюда вы можете съесть сколько угодно, готовьте его ровно столько, чтобы утолить голод, но не наесться «от пуза».

● Третью колонку отдайте под продукты и блюда, которые вы терпеть не можете. Хотя бы два-три раза в неделю ешьте их, чтобы не переждать.

СНАЧАЛА — ВОДА!

И, наконец, самый простой, но эффективный способ похудеть: каждую трапезу начинать с 1 стакана горячей (очень теплой) воды, выпивая ее маленькими глотками за 15-20 минут до еды. Помогает!



НЕ ЕДА, НЕ ПИТЬЕ

Классический английский распорядок приема пищи включает в себя большой перерыв с 11-12 часов (время ланча) до 18-19 часов (время обеда), который скрашен традиционным пятичасовым чаепитием. При этом они не испытывают голода. Потому что молоко (а чай британцы пьют с молоком) наш организм воспринимает как еду.

Есть даже такой разгрузочный день, когда еду заменяют чаем, заваренным горячим молоком. 1 ст. ложку заварки черного листового чая залейте в термосе 1 литром кипящего молока и дайте полчаса настояться. Пить такой чай следует, когда особенно хочется есть — вместо еды. Воду и зеленый чай можно пить в обычных количествах. Если раз в неделю устраивать такую «чайную разгрузку», за месяц можно сбросить до 5 килограммов.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

БУЗИНА

черная

Sambucus nigra L.

К

рупный кустарник или небольшое деревце семейства жимолостных высотой 2-6 м с обильно ветвящимся стволом, покрытым светло-бурой корой.

Листья крупные, длиной до 20-30 см, состоящие из 5-9 продолговато-яйцевидных листочков. При растирании издают неприятный запах. Цветки желтовато-белые, мелкие, душистые, собраны в крупные многоцветковые щитковидные соцветия диаметром 10-20 см, расположенные на верхушках стеблей и ветвей. Плоды — съедобные черно-фиолетовые сочные ягодообразные шаровидные костянки диаметром около 6 мм, с темно-красной мякотью и коричневыми яйцевидными морщинистыми косточками. Цветет с мая до июля, плоды созревают в августе-сентябре и остаются на ветках после опадания листьев.

Цветки собирают при полном цветении и сушат в проветриваемых помещениях. Плоды — зрелыми. Их сушат в печах, духовках или сушилках. Цветки хранят в жестяных коробках, ягоды — в холщовых мешочках (время от времени их надо просушивать). При правильном хранении сырье бузины пригодно 2-3 года.

В старину в Германии для лечения пародонтоза жевали сухие ягоды или заваривали, измельчали и добавляли кашку из них в чай.

Российская народная медицина для лечения использует цветки, плоды, молодые ветви, листья и кору бузины черной.

Настои из цветков и плодов применяют при простудных заболеваниях — как потогонное, при болезнях печени — как желчегонное, при отеках, ревматизме, подагре — как мочегонное, при запорах — как слабительное, при воспалительных заболеваниях полости рта и горла, а также при ожогах и фурункулах — как дезинфицирующее и вяжущее средство. Плоды и цветки бузины добавляют в различные травяные сборы, применяемые при простуде.

Из цветков и вызревших ягод (в сентябре) отжимают сок бузины черной. Он активизирует выработку гормонов, способствует повышению иммунитета.

● Для повышения сопротивляемости организма, при сухом кашле, подагре, артрите, диабете, ревматизме, заболеваниях почек, а также как потогонное средство при простудных заболеваниях, мочегонное, жаропонижающее и отхаркивающее при гриппе, ангине, фурункулезе рекомендуют сок из ягод или цветков бузины черной. В день выпивают 1 стакан сока ягод бузины с 1 ст. ложкой меда в 3 приема, разделив все количество средства на 3 части.

С этой же целью сок цветков смешивают с медом поровну и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

● При заболеваниях почек и отеках в качестве мочегонного средства полезен отвар листьев: 1 ст. ложку листьев заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 3-7 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

● При простудных заболеваниях рекомендуются настои из сухих цветков или сухих плодов: 1 ст. ложку сухих цветков заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить и пить за 15 минут до еды 3-4 раза в день по 1/4 стакана (лучше с медом). Или же 1 ст. ложку сухих плодов заварить в 1 стакане кипятка; настаивать 20 минут, процедить, добавить 1 ст. ложку меда; пить по 1/4 стакана 3 раза в день как потогонное средство.

● При ангине, кашле, воспалении полости рта готовят отвар для полоскания:

3-4 ст. ложки цветков заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, в меру охладить и процедить.

● При кашле принимают настой: вечером 1 ст. ложку сухих цветков залейте 0,5 л кипятка. Дайте настояться, укутав, 30-40 минут, процедите и пейте на ночь по 1-2 чашке теплым с сахаром (медом) и молоком.

● При ожогах, фурункулах, опрелости, воспалении геморроидальных узлов рекомендуют отвар для наружного применения: молодые листья бузины отваривают в молоке или варят с медом.

● При миокардите, пороках сердца, климаксе применяют отвар из цветков:

1 ст. ложку цветков заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на слабом огне 15 минут, процеживают и отжимают. Пьют до еды 2-3 раза в день по 1/3-1/2 стакана в теплом виде.

● При болезненных месячных принимают настой: цветки и листья бузины черной — 2 части, цветки и листья липы — 1 часть. 1 ст. ложку сбора залить 0,5 стакана крутого кипятка, закрыть, настаивать 5-7 минут, процедить и выпить за один прием.

● При водянке помогает чай из смеси 1 части сухих цветков бузины и 3 частей черного чая.

● При склерозе и болях в области сердца, сердечбиении, одышке, бессоннице пьют отвар коры и корней: 1 ст. ложку измельченного корня заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, настаивать 30 минут, процедить и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

● При головной боли применяют настой: 1 ст. ложку сухих цветков заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить за 15 минут до еды 3-4 раза в день по 1/4 стакана (лучше с медом).

● Как легкое слабительное народные лекари рекомендуют отвар: 20 г листьев бузины залить 1 стаканом кипятка, добавить 1 ст. ложку меда или поварить листочки бузины в меду. Принимать по 1/4 стакана после еды.

● При хронических запорах действенным слабительным является сок из молодых листьев бузины с медом в соотношении 1:1.

● При параличе рекомендуют ягоды бузины черной с чаем или вместо чая.

ВНИМАНИЕ! Бузина красная, в отличие от бузины черной, не является целебным растением. Ягоды, кора и листья бузины травянистой содержат сильнодействующие вещества, которые при случайном использовании (вместо бузины черной) могут вызвать тяжелое отравление: сильное головокружение и головную боль, одышку, тошноту, рвоту и понос. В такой ситуации следует промыть желудок слабым раствором марганцовки и вызвать врача.

Лилия ГЛЕБОВА



ПРИВИВАЕМ ДЕРЕВЬЯ... ЛЕТОМ

АБРИКОС

Возможно, в вашем саду есть сеянцы или поросль алычи, сливы, терна или абрикоса, выросших из косточек. Их можно использовать в качестве подвоев, для прививки культурных сортов.

Имейте в виду, что для прививки этим способом на подвое выбирают верхушечные побеги.

Черенки выбранного вами сорта для прививки режут с дерева рано утром, а затем делят на отрезки с 2-3 листьями и нижний конец заостряют в виде двустороннего клина.

Подготовленный привой вставляют в расщеп на подвое. Место прививки обвязывают тонкой ленточкой шириной 0,5 см — трикотажной или многократно простиранной льняной (изолента в данном случае не подходит — можно использовать ленточный медицинский лейкопластырь, но липкой стороной наружу), и полностью обмазывают пластилином. Теперь остается привой накрыть полиэтиленовым пакетом, а внизу завязать его какой-нибудь хлопчатобумажной ленточкой (шелковая обязательно сползет с гладкой пленки пакета).

При такой прививке листочки важно сохранять живыми и свежими. Для этого их ежедневно несколько раз опрыскивают водой. Причем, чтобы не повредить листья на привое, один угол полиэтиленового пакета отрезают и через него опрыскивают, а чтобы потом сохранить герметичность изолирующего укрытия, отверстие на пакете закрывают и закрепляют скрепкой или прищепкой. Надо следить, чтобы на листьях и внутренней стороне пакета всегда были капельки влаги — это очень важно. С южной стороны хорошо устроить козырек из газеты.

Уже на 20-25-й день почки на привое тронутся в рост. С этого времени разрез на пакете можно увеличить и, продолжая опрыскивание, даже все чаще и чаще оставлять открытым. На 40-45-й день черенок уже можно считать прижившимся. Он прорастет и даст побег уже в этом году.

ВИШНЯ

Если вы весной пытались привить на порослевое деревце вишни какой-нибудь привлекательный для вас сорт, а у вас ничего не получилось, попробуйте привить вишню летом (так же, как описанную выше прививку абрикоса, ее можно делать, начиная с 20 июня).

Для привоя выбирайте крепкие здоровые побеги длиной 60-70 см, так как на коротких веточках вишни не бывает ростовых почек.

Разные растения прививают в разные сроки и различными способами.

В том числе, одним из способов будет так называемая зеленая прививка, которую проводят летом, после 20 июня. Такая прививка принципиально отличается от других известных способов прививки тем, что на черенках оставляют зеленые листья. Но, чтобы испарение было минимальным, половину листа удаляют, срезая ее ножницами.

В верхней части деревца молодой вишни (поросли или сеянца) выбирают несколько здоровых веточек, желательно одной толщины с черенками. Их расщепляют по центру на две половинки (расщеп не должен превышать глубины 3 мм). Черенки, как и в примере с абрикосом, разрезают на отрезки с двумя-тремя листочками. Пластины листа укорачивают наполовину ножницами. Низ черенка срезают на двусторонний клин так, чтобы нижний листок находился сбоку. Черенок вставляют в расщепленную веточку и завязывают эластичной тонкой лентой в 0,5 см шириной (не пластырем и не изолентой). Прививку замазывают пластилином, одевают пакет из полиэтилена. Листики ежедневно опрыскивают и притеняют (так же, как в случае с абрикосом). Почки прорастают и дают небольшие побеги уже в текущем году.

Подготовила Елена ФРОЛОВА



РАСТЕНИЯ НА ОТДЫХЕ

Многие цветоводы на лето перевозят свои любимые растения на дачу. Как правило, комнатные цветы с благодарностью отзываются на такую заботу: активнее растут, пышнее цветут.

Кто-то предпочитает на лето высаживать «отдыхающих» в землю, кто-то оставляет в горшках, чтобы те не подхватили какую-нибудь заразу из почвы. Если вы не хотите подвергать своих любимцев риску и не высаживаете в землю, а оставляете на лето в горшках, не забудьте убрать из-под них поддоны. Тогда вы сможете поливать цветы вместе с остальными огородными культурами, не опасаясь переувлажнения почвы. Даже дождь не зальет цветы — лишняя влага через дренажное отверстие уйдет в землю. Остается позаботиться лишь о том, чтобы дожди за лето не вымыли из горшка грунт. Заложите всю открытую поверхность в горшке мелкими камешками, галькой или керамзитом, вдавив их поглубже.



КАК ОТПУГНУТЬ ПЕРНАТЫХ ВОРИШЕК

Даже самых красивых и стильных огородных пугал птиц уже не боятся — привыкли. Попробуйте отпугнуть их с помощью ярких бликов, которые отбрасывают CD и DVD диски. Их можно разместить по всему участку: воткнуть под углом в землю или подвесить на веревочках к веткам деревьев. А хотите, чтобы диски еще и украшали участок? Сделайте из них хвост павлина, вырезанному из шины. Для лучшего эффекта диски можно наклеить на сетку хвоста с обеих сторон серебристой стороной наружу, и они будут отбрасывать блики в обе стороны.



БЕЗОПАСНЫЙ ПОЛИВ

Часто при поливе садового участка шланг приходится тянуть по грядкам с растениями и клумбам с цветами, ломая их. Чтобы этого не происходило, воткните по углам грядки и в других нужных местах металлические штыри, наденьте на них стеклянные бутылки, а их горлышки присыпьте землей. Тогда при поливе вам не только будет легче тянуть шланг, но и бутылки будут служить роликами. К тому же, бутылки ограничат траекторию движения шланга дорожками, не давая ему мять и ломать растения.



ПЕРЕДВИЖНЫЕ МИКРОКЛУМБЫ

Отберите из поломанных детских игрушек машинки и увезите их на дачу. Из них получатся прекрасные передвижные клумбочки. Высадите в них низкорослые растения и время от времени «перевозите» с места на место. Самую нарядную машину можно использовать вместо вазы. Поместите в кузов емкость с водой и поставьте в нее несколько ярких цветов с клумбы. Если машина будет стоять у забора или на зеленом газоне, заполненный яркими цветами кузов будет привлекать взгляд и украшать сад.



ПРУДИК ПО ЯПОНСКОМУ ОБРАЗЦУ

Всем известно, что японцы — большие любители живой природы и зеленых насаждений, хотя у них очень мало свободной земли. Вот и придумывают они различные миниатюрные формы, которые можно разместить на небольшом участке земли, на террасе, балконе и даже в доме. Если у вас нет места на даче для полноценного пруда, попробуйте устроить прудик по японскому образцу из большого цветочного кашпо.

Отделите часть кашпо куском пластикового заборчика и засыпьте ее грунтом почти до верха. Добавьте немного керамзита и песка, чтобы грунт не размылся при поливе, и поставьте туда небольшие емкости с высаженными в них водолюбивыми и водными растениями.

В другую часть горшка насыпьте на дно немного грунта, добавьте сверху песка, чтобы от грунта не поднималась взвесь и вода оставалась прозрачной, и высадите в воду плавающие растения. Особенно красиво будут смотреться в таком прудике кубшинки, кубышки, водяные лилии и водяные гиацинты.



ПОЛЕЗНЫЕ МЕЛОЧИ

- После зимы ящики, комоды и шкафы на даче долго сохраняют затхлый запах. Чтобы убрать его, положите в них запахопоглотители из чистых старых носков, заполненных обычной пищевой содой. Насыпайте в каждый носок 3-4 ст. ложки соды и завязывайте узлом.
- От сырости на пластиковой и деревянной мебели во дворе появилась плесень? Добавьте к 4 л воды 200 мл нашатырного спирта, 100 мл столового уксуса и 50 г пищевой соды, перемешайте и обрызгайте этим раствором мебель два раза: сначала перед тем, как стирать с нее плесень, и еще раз после процедуры, чтобы плесень не появилась снова. В труднодоступных местах сотрите плесень старой зубной щеткой, смоченной этим раствором.
- Не выбрасывайте спитую заварку, пока вы живете на даче. Это прекрасное удобрение для роз и папоротников. Рассыпьте чай вокруг кустов и присыпьте тонким слоем земли.
- Если вы хотите, чтобы компост в куче разложился быстрее, время от времени выливайте в нее пару чашек крепкого чая.
- Выпавшая сорняк? Разведите в горячей воде соль и протрите этим раствором пострадавшую кожу или опустите в ванночку с горячим солевым раствором «покусанную» крапивой конечность.
- Если вас ужалила пчела, сразу же удалите жало, смажьте место укуса уксусом и посыпьте солью. Это простое средство уменьшит отек и облегчит боль.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

КАНАПЕ ИЗ КЛУБНИКИ

Замечательный десерт — клубника с сыром и растопленным шоколадом или с печеньем и взбитыми сливками.

● Отберите ягоды клубники приблизительно одного размера, отрежьте верхушки, выньте немного мякоти и вложите туда по брусочку полутвердого сливочного сыра. Твердый сыр нарежьте небольшими прямоугольниками, сверху поставьте клубнички и скрепите канапе тонкими соломинками для коктейля или половинками деревянных шпажек.

Разломайте плитку шоколада, сложите кусочки в ковшик, долейте 0,5 стакана молока и при постоянном помешивании доведите до кипения. Перелейте шоколад в керамическую пиалу и аккуратно с ложечки полейте канапе сверху.



● Испеките песочное печенье размером с пятирублевую монету и, пока оно свежее и мягкое, нанижите на шпажку по два печенья и по два кружочка клубники, перемежая их взбитыми сливками.

КОРОЛЕВА ЯГОД

Не зря клубнику считают королевой ягод. Она хороша и сама по себе, и в выпечке, и в сочетании с шоколадом, сливками, мороженым... Сегодня мы предлагаем вам несколько рецептов десертов с клубникой.



КЕКСЫ С КЛУБНИКОЙ

Если у вас есть форма для маффинов, побалуйте своих близких кексиками с клубникой.

Смешайте 1,5 стакана муки, 1,5 ч. ложки соды, 0,5 ч. ложки соли и пакетик ванильного сахара. Отдельно разотрите 0,5 стакана размягченного сливочного масла с 1 стаканом сахара. Соедините продукты, добавьте к ним 1 стакан молока и перемешайте до однородного состояния. В емкости формы поместите бумажные розетки или кружочки пергаменты, налейте теста до половины формочек и воткните по ягодке клубники. Выпекайте кексы при температуре 200° 30 минут. Готовность кексов проверьте, погружив в один из них зубочистку: если она останется сухой, кексы готовы. Когда они остынут, покройте их взбитыми с сахаром белками или сливками.



ЧИЗКЕЙК С КЛУБНИКОЙ

Обычный домашний чизкейк можно превратить в праздничный пирог, если уложить сверху на сырную массу, покрывающую песочный корж, порезанную четвертинками клубнику и залить ее матово-белым желе.

Чтобы его приготовить, смешайте по 1/4 стакана кукурузного крахмала и сахара, 25 г желатина и 1,5 стакана воды. На самом слабом огне, постоянно размешивая, доведите до полного растворения и до кипения (не кипятить!).

Снимите смесь с огня, дайте остыть до комнатной температуры и аккуратно залейте ею клубнику, покрывающую пирог. Чтобы желе хорошо застыло, поставьте пирог на 2 часа в холодильник.



НЕПЕЧЕННЫЙ ПИРОГ С КЛУБНИКОЙ

Соедините крошку из печенья с мягким сливочным маслом, чтобы получилась однородная крупка. Разделите ее на две равные части. Одну часть выложите в форму и хорошо утрамбуйте. Клубнику порежьте кусочками, жирные сливки смешайте с мягким сыром или некислым творогом, добавьте по вкусу сахар, немного взбейте и соедините с клубникой. Выложите массу поверх крупки, разровняйте, сверху высыпьте оставшуюся крупку и поставьте пирог на 2-3 часа в холодильник.



БЫСТРЫЙ ТОРТ С КЛУБНИЧНЫМ КРЕМОМ

Летом не хочется долго стоять у плиты или включать духовку! А порадовать домашних клубничным тортом хочется. Предлагаем рецепты тортов, которые выглядят, как из лучшей кондитерской, а времени на изготовление требуют не более 30 минут.

● Два готовых бисквитных коржа аккуратно разрежьте по горизонтали пополам, чтобы получилось 4. Смешайте 200 г мягкого сливочного сыра, 1 стакан жирных сливок и 1 стакан сахарной пудры. Взбейте смесь миксером, отложите 1/3, к остальному крему добавьте 0,5 стакана клубничного пюре и еще раз взбейте. Ягоды клубники порежьте кусочками. Прослойте коржи кремом и порезанной клубникой. Для большей сочности коржи можно пропитать клубничным соком с сахаром и алкоголем. Собранный торт обмажьте отложенным белым кремом и украсьте ломтиками клубники.

● Если вам больше нравится сочетать клубнику с шоколадом, купите шоколадные бисквитные коржи. Для крема сразу смешайте сливки, сыр, сахар и клубничное пюре. А вместо кремной обмазки приготовьте шоколадную глазурь. Распустите 10 г желатина в стакане воды. Растопите плитку шоколада на водяной бане. Когда он немного остынет, соедините с желатином, перемешайте и дайте смеси постоять. Как только глазурь начнет густеть, обмажьте ею торт, а верх его украсьте тонкими ломтиками клубники. Поставьте торт в холодильник, чтобы глазурь полностью застыла.



Печенье-безе с клубничным кремом красиво выглядит и тает во рту.

Взбейте 4 белка с 1 стаканом мелкого сахара до устойчивых пиков. Добавьте для цвета 2 ст. ложки клубничного, вишневого или клюквенного сока (можно 2 ч. ложки свекольного) и взбивайте еще 1-2 минуты. Выложите белки в кондитерский мешок и, держа его строго вертикально, отсадите лепешки диаметром 5-6 см на противень, застеленный бумагой для выпечки.

Выпекайте печенье при минимальной температуре и приоткрытой духовке 1,5 часа.

Приготовьте крем: взбейте 1 стакан жирных сливок и 4 ст. ложки сахарной пудры.

Добавьте к крему кусочки клубники. Остывшее печенье прослойте кремом попарно.



ШОКОЛАДНОЕ СУФЛЕ С КЛУБНИКОЙ

Залейте 25 г желатина 0,75 стакана холодной кипяченой воды, дайте ему разбухнуть, затем поставьте на огонь, при постоянном помешивании доведите до кипения и поставьте остывать. Взбейте 4 белка с 0,5 стакана мелкого сахара до устойчивых пиков, введите 5 ст. ложек с горкой растворимого какао с сахаром и продолжайте взбивать до полного растворения сахара. Остывший желатин, пока он не начал застывать, тонкой струйкой влейте в белковую массу, не переставая взбивать. Добавьте к этой массе порезанную кусочками обсушенную клубнику, аккуратно перемешайте снизу вверх и выложите массу в разъемную форму, смазанную сливочным маслом. Поставьте форму в холодильник. Когда суфле полностью застынет, полейте его почти остывшей шоколадной глазурью, приготовленной по предыдущему рецепту, и поставьте в холодильник еще на 1 час.

ЗЕЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ В ПАНИРОВКЕ

Из зеленых помидоров можно приготовить прекрасную закуску.

Помидоры порежьте кружками, посолите, дайте минут 20 полежать, затем обсушите салфеткой, убрав выделившийся сок, обмакните во взбитое яйцо, затем в муку, снова в яйцо и запанируйте в белых сухарях. Чтобы сухари не осыпались, добавьте к ним немного растительного масла и перемешайте. Чуть влажные сухари лучше держатся на поверхности продуктов. Подготовленные помидоры выложите на смазанный маслом противень и запекайте до готовности. Подавайте со сметаной или соусом из сметаны, смешанной с кетчупом.



ТЕФТЕЛИ В ТЕСТЕ

Все знают, что такое котлета в тесте. Приготовьте закуску из маленьких тефтелек в тесте на «один укус».

Смешайте мясной фарш с вареным рисом и сырым яйцом, посолите, поперчите, сформируйте тефтели, обмажьте их кетчупом и обжарьте на растительном масле. Готовое слоеное бездрожжевое тесто порежьте полосками. Уложите на полоски тефтели, а на каждую тефтель — кусочек маринованного огурца, грибочек, ломтик жареного кабачка или баклажана, зелень. Оберните тестом и выпекайте в разогретой духовке до готовности теста.



НА ЛЮБОЙ ВКУС

Предлагаем вашему вниманию несколько простых и оригинальных блюд.

ЗАКУСКА С МАЛОСОЛЬНЫМИ ОГУРЧИКАМИ

Прекрасная закуска получается из ветчины с малосольными огурчиками. Положите два кружка ветчины один на другой, смажьте сливочным сыром или густой жирной сметаной и положите на середину маленький малосольный огурчик. Заверните ветчину рулетиком и разрежьте на два-три кусочка.

Подавайте ветчинные рулетики на шпажках или зубочистках.



ДРАНИКИ-САНДВИЧИ

Многие любят это традиционное белорусское блюдо. Предлагаем дополнить его начинкой. Необычно и вкусно.

Потрите картофель на самой мелкой терке, отожмите, добавьте в массу немного лимонного сока, чтобы картофель не темнел, яйцо, соль, перец, измельченную сухую зелень и муку. Тесто должно получиться довольно крутое. Сформируйте из него лепешки диаметром 15 см. На половину каждой лепешки выложите немного моцареллы, брынзы или адыгейского сыра и пюре из помидоров с солью и специями. Сложите лепешки пополам и выпекайте в духовке до готовности картофеля. По желанию драники-сэндвичи можно поджарить с двух сторон на растительном масле до хрустящей корочки.



КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ ОВОЩАМИ

Приготовьте курицу по-летнему: с большим количеством овощей. Смешайте 2 ст. ложки размягченного сливочного масла с мелко порезанной зеленью и поместите его под кожу курицы на грудке и спинке. Посолите и поперчите курицу изнутри и нафаршируйте ее крупно порезанными овощами: кабачками или цуккини, луком, морковью, сладким перцем (можно, по желанию, добавить помидоры, стручковую фасоль, грибы, молодую капусту). Посолите, поперчите курицу снаружи и смажьте сливочным маслом. Уложите на спинку на решетку, под нее поставьте противень с такими же овощами, что вы положили в тушку, жарьте курицу в духовке до готовности. Жир и сок, которые будут капать с нее, пропитают овощи. Когда они будут готовы, противень выньте из духовки, овощи-гарнир посолите и поперчите.



ЗАПЕКАНКА С ЧИПСАМИ

Быстро и легко можно приготовить сытную запеканку из кукурузных чипсов — на-чос. Времени на это требуется совсем не много, а блюдо получается не только оригинальным, но и очень вкусным.

Большой пакет чипсов (можно крахмальных) высыпьте в смазанную маслом форму для запекания, залейте смешанным со сметаной молоком (150 мл молока + 250 мл сметаны), в которое добавлены перец и специи по вкусу. Всыпьте туда же мелко порезанный сладкий перец, репчатый лук, кружочки маслин, пару измельченных зубков чеснока, порезанную колбасу, отварное мясо или обжаренный фарш. Все перемешайте и посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке, пока не расплавится сыр.



ПИРОГ МЕКСИКАНСКИЙ

Мексиканцы очень любят начинать разную еду пресные тонкие лепешки из пшеничной или кукурузной муки — тортильи. Они могут использовать их даже вместо коржей для пирогов. Можно купить готовые тортильи, а можно приготовить их самим.

Замесите пресное тесто, как на пельмени, раскатайте, вырежьте круги по размеру сковороды и на ней же подсушите пресные лепешки, не добавляя никакого масла.

Для начинки поджарьте мясной или куриный фарш с луком, сладким и горьким перцем, томатом, специями и кукурузой. В форму для запекания выложите тортильи, сбрызнув их водой, и прослойте начинкой. Верхнюю посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке до золотистого цвета.



Филе белой рыбы типа тилапии или морского языка порежьте на равные порционные куски, посолите, поперчите. Пармезан натрите на мелкой терке, смешайте с измельченной петрушкой. На кусок рыбы кладите 1 ст. ложку сыра с зеленью, накрывайте вторым куском и жарьте на растительном масле с обеих сторон до готовности. Снимите рыбу со сковороды и, пока она горячая, посыпьте тертым сыром, смешанным с рубленой петрушкой.



В жаркую погоду все хотят выпить чего-нибудь похолоднее. Но даже охлажденные напитки быстро становятся теплыми, если не держать их во льду.

Если в доме и есть ведро под шампанское, то оно одно. А если гостям на стол надо подать несколько бутылок со спиртными напитками, которые хотелось бы пить охлажденными? Используйте вместо емкости для льда обрезанные прозрачные пластиковые бутылки объемом 3 литра. Чтобы они не выглядели слишком просто, поставьте в емкость бутылки, а свободное пространство заполните льдом. Вперемежку с ломтиками лимона или лайма и замороженными ягодами клюквы. Тогда даже после того, как лед растает, емкость будет выглядеть необычно и привлекательно.



Сварили компот, а ему еще остывать и остывать? Поместите прозрачную емкость или кувшин с компотом в широкую вазу, заполните ее льдом и поставьте на стол перед обедом. Когда

до компота дойдет дело, он успеет остыть, а пока будет служить украшением стола.



ШАШЛЫК ИЗ ГОВЯДИНЫ

Обычно для шашлыка берут свинину или баранину, это мясо готовится быстро и хорошо прожаривается на открытом огне. Редко кто рискнет приготовить шашлык из говядины. Она требует более длительной термической обработки. Но и говядину можно быстро приготовить на огне, надо лишь правильно ее подготовить.

Нарежьте говядину тонкими длинными ломтиками, хорошенько отбейте и замаринуйте. Затем нанижите ломтики на шпажки или шампуры в длину, проткнув мясо в нескольких местах.

Быстро жарится (и на открытом огне, и на плите) отбитая говядина, если ее вместо маринада замочить на 10-15 минут в сильно газированной минеральной воде.



ВРЕМЯ КЛУБНИКИ

Многие любят клубнику, поэтому стараются в сезон и наесться ее от души, и заготовить на зиму.

Собираетесь варить клубничное варенье?

Значит, придется обрывать с ягод чашелистики. Чтобы облегчить себе труд и сохранить ногти, возьмите твердую соломинку для коктейля и протыкайте ею ягоды клубники от кончика к чашелистикам. Пройдя сквозь ягоду, соломинка «поднимет» чашелистики и их надо будет просто снять с нее. При таком способе чистки клубники в ягодах остается сквозная дырочка, но это и неплохо: ягоды быстрее и равномернее пропитаются сиропом.

Если вам для украшения десерта или торта понадобились тонкие ломтики клубники одинаковой толщины, не мучьтесь, пытайтесь нарезать их ножом. Выберите ягоды поплотнее и пропустите их через яйцерезку. Ломтики получатся безупречными.



ТОЛЬКО ДЛЯ БУТОНОВ

Часто во время прополки, полива или транспортировки цветов можно случайно оторвать их головки с маленькими стебельками.

Что же делать? Выбрасывать цветы жалко, а в вазу поставить невозможно, слишком короток стебелек. Используйте вместо вазы глубокую красивую миску или салатник. Налейте в емкость воды и по краю натяните решетку из тонкого скотча. В получившиеся окошечки можно поместить цветы с короткими стебельками.

Зная эту хитрость, можете смело покупать бутоны и цветы с короткими стебельками — стоят они на порядок дешевле, а смотреться в вазе будут не менее красиво, чем полноценный букет.



ЕСЛИ У ВАС РЕМОНТ

Ремонт — дело затратное, даже если делать его своими руками. Причем много денег уходит на инструменты: шпатели, кисти, лотки, валики и другие приспособления.

Чтобы под краску разных цветов не покупать отдельный лоток, прежде чем наливать в него краску, застелите его внутреннюю поверхность большим и толстым полиэтиленовым пакетом. Так вам не только хватит одного лотка, но даже не придется каждый раз отмывать его от краски — использованный пакет останется просто выбросить.

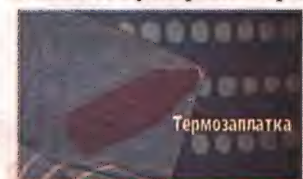


СТРОГИЙ ВОРОТНИЧОК

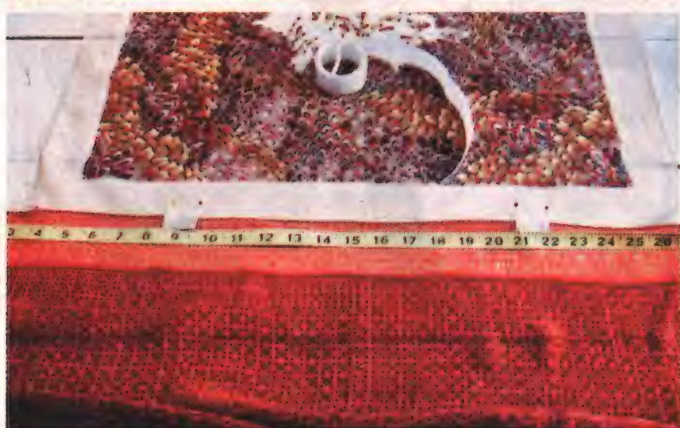
Мужчины с удовольствием носят летом трикотажные рубашки-поло. В них очень комфортно и уютно. Вот только уголки воротников у таких рубашек не хотят лежать ровно, то внутрь загибаются, то наружу. Но этот недостаток легко исправить.

Купите в магазине швейной фурнитуры термозаплатку. Вырежьте из нее два клинышка, положите их на изнаночную сторону воротника, чтобы угол клинышка совпадал с углом воротника, и аккуратно прогладьте горячим утюгом. Приклеившиеся заплатки добавят воротнику жесткости, и уголки не будут постоянно загибаться.

Не смогли купить термозаплатку? Замените ее дублирином средней жесткости. Его тоже можно «приклеить» с помощью горячего утюга.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ТОП ИЗ ДВУХ ПЛАТКОВ

Очень удобный и необычный предмет гардероба, который можно носить на разные стороны, каждый раз определяя, какая сторона будет передом на этот раз. Сшейте вместе два платка; причем не обязательно подбирать платки по цвету, вставив в средней части боковых швов две завязки. Сшейте плечевые швы, причем, можно не до конца, и топ готов!



УКРАШЕНИЯ ИЗ НЕВИДИМОК

Трудно поверить, но эти оригинальные ожерелья и сережки сделаны из простых невидимок. Всего-то нужно надеть их на основу: леску, шнурок или ленточку, а для сережек — проволочку в виде треугольника, и покрасить получившиеся украшения по своему вкусу.





МАЙКА С МОЛНИЕЙ

Удобную, но вытянувшуюся майку с большими проймами легко превратить в эксклюзивную, пришив по краю выреза на спинке длинную молнию.

Подготовила Валентина КИРНОС

Размер 44-46. Длина по спинке 60 см.

БЕЖЕВЫЙ ТОП

В вязании этого топа использован несложный узор и простая выкройка, а в результате у Вас получится очень красивая вещь.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки бежевого цвета (шерсть 50%, акрил 50%; 400 м/100 г) — 350 г; спицы № 2,5; игла для сшивания, крючок № 2.

Узор по схеме: с 1-го по 6-й ряд — платочная вязка (нечетные и четные ряды вязать лиц.). Начиная с 7-го ряда, все нечетные ряды вязать лиц., а четные — изн. п.

Описание работы

Перед: набрать на спицы 93 п. Связать 6 р. платочной вязкой. С 7-го по 14-й ряд вязать по схеме. В начале и в конце каждого ряда вязать по 2 лиц. п. (для незаметного шва), остальные петли — ажуром. С 15-го ряда вязать полотно нижней части топа, начинать с 1-го раппорта, затем провязать 2-й раппорт и чередовать до конца ряда, для того чтобы 1-й раппорт был в центре переда. Провязав тринадцать раппортов вверх (104 р.), провязать один ряд, убавляя в каждом раппорте (кроме расположенного по центру переда) по 1 п. Следующие 6 р. провязать платочной вязкой по обе стороны от центрального раппорта. Провязать вверх 18 см лиц. гладью (кроме раппорта, расположенного по центру переда). Закончить переднюю часть топа 4 р. платочной вязки.

Спинка: набрать на спицы 93 п. Связать 6 р. платочной вязкой. С

7-го по 14-й ряд вязать по схеме. В начале и в конце каждого ряда вязать по 2 лиц. п. (для незаметного шва), остальные петли — ажуром. С 15-го ряда вязать полотно нижней части топа: начинать со 2-го раппорта, затем провязать 1-й раппорт и чередовать до конца ряда. Провязав 13 раппортов вверх (104 р.), провязать один ряд, убавляя в каждом раппорте по 1 п. Следующие 6 р. провязать платочной вязкой. Провязать вверх 18 см лиц. гладью. Закончить спинку топа 4 рядами платочной вязки.

Сборка: сложить нить вдвое, связать крючком 2 цепочки по 92 см. Вставить одну цепочку в центр верхней части переда, вторую — в центр верхней части спинки. Концы цепочки со спинки укрепить спереди, отступив от центра на 11 см в обе стороны. Аналогично укрепить концы цепочки с переда.

Условные обозначения:

- — платочная вязка
- — лиц. петля
- — накид
- ⬆ — 3 п. вместе: первую петлю снять с левой спицы на правую, вторую петлю снять на запас. спицу, поместить перед вязанием, надеть на левую спицу первую петлю, затем вторую, провязать 3 п. вместе лиц.



Размер 46-48. Длина по спинке 65 см.

БИРЮЗОВАЯ МАЙКА

Эта майка интересна своей оригинальной спинкой. Над этой моделью придется потрудиться, но результат будет потрясающим!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой, выполненной по вашим меркам.

Вам потребуются: нитки бирюзового цвета (шерсть 50%, акрил 50%; 350 м/100 г) — 350 г; спицы № 2,5; игла для сшивания.

Узоры: лицевая гладь, «жгуты» по схеме.

Описание работы

Перед: набрать на спицы 100 п. Связать лиц. гладью 15 р., провязать 1 изн. р. Следующие 8 см вязать без изменения количества п., затем в начале и в конце каждого ряда делать убавления по 1 п. через каждые 6 р. до линии талии. Провязать 4 см без изменения количества петель, а затем через каждые 8 р. до линии проймы делать прибавления с каждой стороны перед. Сделать выкройку в натуральную величину и вывязать проймы и горловину в соответствии со своей выкройкой.

Спинка: набрать на спицы 100 п. Связать лиц. гладью 15 р., провязать 1 изн. ряд. Следующие 8 см вязать без изменения количества петель, затем в начале и в конце каждого ряда делать убавления по 1 п. через каждые 6 р. до линии талии. Провязать 4 см без изменения количества петель, а затем через каждые 8 р. до линии проймы делать прибавления с каждой стороны спинки. Вывязать проймы и уголки вокруг «капли» по спинке в соответствии с выкройкой.

Оформление верха со стороны спинки

Поперечная полоса для верхнего края: набрать на спицы 8 п. и связать 2 полосы длиной 20 см: 3 лиц., 1 изн., 3 лиц. Петли полос оставить на спице.

Оформление «капли»: набрать на спицы вспомогательной нитью другого цвета 10 п.: 3 лиц., 1 изн., 2 лиц., 1 изн., 3 лиц. Связать сокращенными рядами так, чтобы получилось кольцо: 8 р. без изменения количества петель.

Далее:

1-й ряд: 3 лиц., 1 изн. снять, обвить её рабочей нить, повернуть вязание, довязать ряд.

3-й ряд: 3 лиц., 1 изн., 2 лиц., 1 изн. снять, обвить её рабочей нить, повернуть вязание, довязать ряд.

5-й и 6-й ряды: провязать все петли. Повторить 8 раз.

Следующие 8 р. провязать без сокращенных рядов. Петли полосы оставить на спице. Выдернуть вспомогательную нить, открытые петли поднять на спицу.

Соединение поперечной полосы и «капли»: все полосы расположить на отдельных вспомогательных спицах. Расположить их в следующем порядке: провязывается правая поперечная полоса: 3 лиц., 1 изн., 2 лиц., 1 изн.

Далее провязывается правая сторона «капли»: 2 лиц., 1 изн., 2 лиц., 1 изн. (3 п. остаются непровязанными, расположить их на вязании), 2 лиц. левой стороны «капли», 1 лиц., 2 вместе лиц., с запасной спицы правой стороны «капли». Продолжить вязать левую сторону «капли»: 1 изн., 2 лиц., 1 изн., 2 лиц.

Левая поперечная полоса: 1 изн., 2 лиц., 1 изн., 3 лиц.

По мере включения полос в узор «жгуты» изн. п. провязывать вместе с лицевой, расположенной рядом (и наоборот, впоследствии, при разделении полос добавлять изн. п. из перевернутых протяжек между лиц. петлями).

Полосы для оформления пронумерованы: 1 и 2 — верхние поперечные полосы, 3, 4, 5 — полосы «капли».

Далее вязать по схеме до 41-го ряда, затем разделить на две равные части, добавить с внутренних краев по 1 п. из протяжек между петлями.

Через 16 см бретели разделить и вязать отдельно для горловины и пройм. Пришить поперечные полосы к полотну майки.

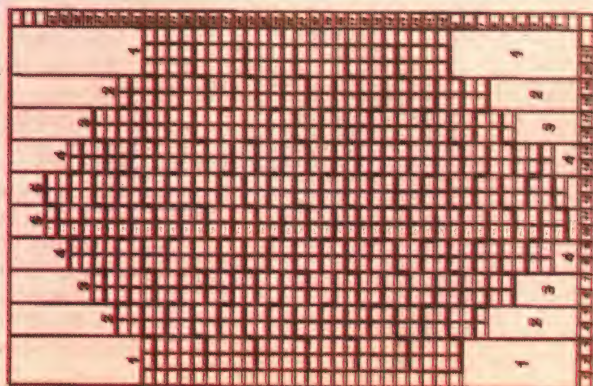
Сборка: сшить боковые швы, пришить поперечную отделку по верху майки.

Условные обозначения:

□ — 1 п. платочной вязки

□ □ □ □ — 2 п. перекрестить направо: 2 п. оставить на вспом. спице за работой, 2 лиц., затем провязать лиц. 2 п. со вспом. спицы

□ □ □ □ — 2 п. перекрестить влево: 2 п. оставить на вспом. спице перед работой, 2 лиц., затем провязать лиц. 2 п. со вспом. спицы.



Размер 46-48. Длина по спинке 50 см.

СВЯЗАНО НА ВИЛКЕ

Вязание на вилке — увлекательное занятие! А необходимые навыки вы освоите быстро. И тогда, связав несколько полос и соединив их между собой, вы получите замечательную новую вещь!

Не забудьте связать образец узора на вилке, пересчитать петли для определения длины каждой полосы, а затем, в процессе вязания, раскладываете связанную полосу, измеряйте и не забывайте считать связанные петли.

Вам потребуются: нитки белого цвета (хлопок 80%, акрил 20%; 220 м/100 г) — 400 г; крючок № 2, специальная вилка для вязания, игла для сшивания.

Узоры

Полоса, связанная на вилке

1. Установить вилку на ширину 8 см. Для начала сделать петлю, поместить на крючок, крючок держать к себе, обвести крючок вокруг правого конца вилки, подхватить рабочую нить и провязать 1-ю в. п. Начальная петля должна находиться посередине вилки.
2. Переместить крючок на другую сторону вилки (от себя), не снимая петли, за правый конец вилки. Повернуть вилку справа налево, придерживая при этом начальную петлю левой рукой.
3. Ввести крючок снизу вверх в левую петлю и выполнить 1 ст. б/н. Снова отвести крючок назад и повернуть вилку справа налево.
4. Когда вилка заполнится, снять петли с вилки, снова надеть последние петли на вилку и продолжить работу.

Продолжить вязать таким образом. Связанную уже полосу свернуть аккуратно руликом и закрепить булавкой или другим способом, тогда в процессе дальнейшего вязания она не будет скручиваться и деформироваться.

4. Когда вилка заполнится, снять петли с вилки, снова надеть последние петли на вилку и продолжить работу.

Описание работы

Перед: связать описанным выше способом 6 полос по 86 см и 2 полосы по 76 см.

Спинка: такое же количество полос связать и для спинки.

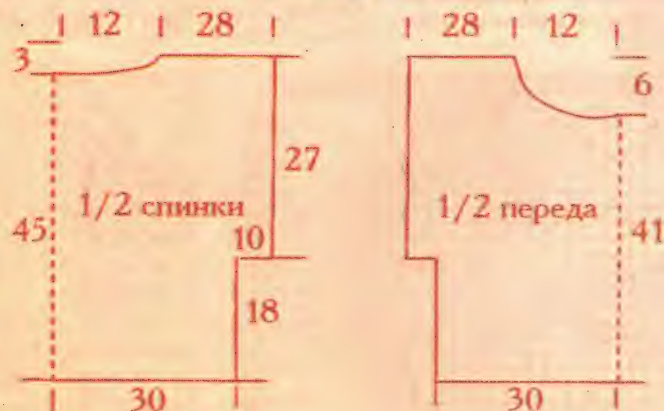
Сборка: положите две соседние полосы рядом. Отсчитайте 10 п. одной полосы, введите под них крючок, также отсчитайте 10 п. на другой полосе, введите под них крючок и протяните их через петли. И так поочередно протягивайте через образовавшуюся петлю по 10 п. то с первой, то со второй полосы. Петли под проймой, а также по верху горловины, протягивайте только по одной полосе.

Перед и спинку обвязать по контуру отдельно: * 3 в. п., ст. с/н. * (от * до * повторять до конца ряда). Бокковые и плечевые швы соединить крючком: 3 в. п., ст. б/н. в первую арку из 3 в. п. обвязки переда, 3 в. п., ст. б/н. в первую арку из 3 в. п. обвязки спинки. Продолжить соединение двух частей топа, вводя поочередно крючок в край переда и спинки.

Обвязать горловину, проймы и низ топа:

2-й ряд: * 3 в. п., ст. с/н., «пико» * (от * до * повторять до конца ряда).

Подготовила Юлия ИВАНОВА



МОДНЫЕ ТРЕНДЫ: ОЧКИ 2014

**Самые
актуальные
формы
и цвета очков
этого лета**

- Стекла необычной формы: например, пятиугольные, со скошенным верхним уголком на тонкой металлической оправе.
- «Кошачий глаз»: внешний край формы оправы или стекол устремляется вверх и подчеркивается самыми разнообразными декоративными элементами, привлекающими внимание.
- Тонкие, практически невесомые оправы пастельных тонов, нередко скомбинированы из металла разного цвета.
- Градуированные, полупрозрачные, а также зеркальные линзы коричневых, серых и черных тонов.
- Линзы округлой формы в довольно массивной полупрозрачной пластиковой оправе разных цветов
- Очки с эффектом фотопечати на оправе позволяют создавать самые разнообразные принты в стиле модного приложения «Инстаграм»
- Пластиковые оправы необычных форм с расширенной верхней частью
- Круглые черные очки с изящными заушинами
- Очки-авиаторы в нетрадиционной форме: в оправе, скомбинированной из пластика двух тонов.
- Небольшие прямоугольные очки с контрастными украшениями по верхнему краю оправы.
- Спортивные очки с расширенной и практически горизонтальной верхней линией оправы, напоминающие лыжную маску неоновых цветов.
- Очки в богатой ажурной металлической оправе для особых случаев.

1

2

3

4

5



6

7

8



ОТКРЫВАЕМ КУПАЛЬНЫЙ СЕЗОН!

Пляжная мода в этом сезоне очень разнообразна. Она не ограничивается цветовым сочетанием и фасоном. Дизайнеры используют новые ткани, экспериментируют с завязками и бретелями и дополняют купальники отдельными декоративными элементами. Благодаря такому изобилию, каждая из нас сможет найти свою модель, которая украсит и подчеркнет все достоинства, скроет недостатки и поможет легко получить титул «Королева пляжа».

9

10

11



1 Элегантный монокини с лифом-корсажем, рельефными швами и асимметричным воланом на бедрах — идеальный экземпляр лаконичного наряда.

2 Бикини с тоненькими бретельками и изящными переплетениями привлекает внимание к стройной и загорелой фигуре.

3 Купальник с асимметричным полукруглым вырезом на талии и одной бретелью с металлической пряжкой поднимает настроение своим ярким принтом.

4 Топ с короткими рукавами «реглан» от этого купальника очень функционален: его можно надеть и на пляж, и в соседнее кафе, и на прогулку. Металлические украшения на нижней части бикини делают модель еще более яркой.



5 Изысканный черный купальник с бретелью-петлей, напоминающей ожерелье, выглядит очень оригинально.

6 Мило, женственно и романтично выглядит этот бикини молочного цвета с лифом-топиком, связанным крючком.

7 Лиф-корсаж с драпировкой, крохотные плавки и юбочка из длинной бахромы составляют прекрасный комплект, в котором вы будете выглядеть просто неотразимо.

8 Яркий цвет, удлиненные завязки-ленты на лифе и плавках — вот секреты успеха этого неординарного купальника.

9 Хотите выглядеть стильно и необычно? Тогда выбирайте танкини, связанный крючком, с двумя разрезами и тремя пуговками.

10 Бикини с этническим принтом, с завязкой на лифе и тремя параллельными бретелями на нижней части — довольно необычное и яркое приобретение к пляжному сезону.

11 Очень элегантный купальник-наряд с контрастной баской и боковыми вставками поможет вам продемонстрировать безупречный вкус.

12 Простое и очень оригинальное решение — оформить верхний и нижний края купальника «зигзагом»! Лучше всего такой купальник будет смотреться, выполненный в контрастном цвете.

13 Женственный танкини с топиком и плавками, совмещенными с юбочкой, украшенной кулиской и разрезом, декорированный контрастным узором, поможет зрительно уменьшить объемы.

14 Вот это да! Суперстильный купальник в полоску с необычным решением лифа — отлетной треугольной деталью — и плавками с мережкой на бедрах просто не может не привлекать к себе внимания окружающих.

15 Озорной и яркий купальник с длинной бахромой в виде треугольника на лифе и «индейским» принтом — то, что надо для веселых и незабываемых каникул на островах!

16 Купальник, состоящий из разноцветного топа с парными бретельками, кулиской с пояском на талии и закрытых черных трусиков, очень функционален. Достаточно надеть сверху юбку или шорты, и вы готовы идти на прогулку!

17 Необычный и очень красивый купальник с тонкими контрастными декоративными бретелями позволит вам не остаться незамеченной среди яркой толпы отдыхающих.

18 Монокини «от кутюр» в модном тренде комбинирования цветов, один из которых — коралловый — фаворит сезона, поражает своими изысканными линиями. Металлические украшения на бедрах делают его еще более и необычным.





ВЫРЕЗЫ В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

Платья с необычными и оригинальными вырезами, обнажающие самые неожиданные места прекрасного женского тела, считаются одной из самых горячих тенденций сезона и идеально подходят для жарких летних дней. Выбирайте мини-платья с вырезами по бокам на талии, спине или плечах, с треугольными вырезами в центре, вокруг талии, в области декольте и т. д. Все эти замечательные платья созданы для тех женщин, которые хотят сделать свой образ ярким и незабываемым.





9

1 Отрезное по линии талии платье с треугольным вырезом в центре, лиф застегивается на контрастную молнию, подол юбки расширен за счет клиньев, оригинальный покрой пройм делает модель еще привлекательнее.

12

12



12

12



2 Черно-белое облегающее трикотажное платье с вырезом на груди выгодно подчеркивает стройные линии фигуры.

3 Черное трикотажное платье с треугольными вырезами по бокам и застежками-молниями серебристого цвета на спинке и бедрах не останется незамеченным.



13

13

10

10



11

11

9 Платье из тафты черного и синего цветов с вырезами на груди, спинке и талии, длинными золотистыми застежками-молниями и складками на подоле пригодится для особых случаев.

10 Очень эффектное платье с необычным покроем верха, завышенной линией талии и треугольным вырезом над ней, суперкоротким подолом с разрезиком понравится смелым и уверенным в себе девушкам с идеальной фигурой.

11 Милое и стильное платье-комбинезон с полукруглым вырезом над линией талии в центре, асимметричным подолом со складками, застежками-молниями и оригинальным лифом с американской проймой выглядит очень нарядно. Оригинальный покрой спинки добавляет модели пикантности.

12 Платье с отрезным лифом напоминает комплект из юбки и топа, соединенных между собой шнурами спереди и по бокам. Модель простая, но в то же время очень необычная.

13 Белоснежное платье с перекрещенными планками лифа, вырезами в центре и по бокам, широкой бретелью-петлей и баской может стать настоящим хитом сезона.

4 Черное трикотажное платье с оригинальным покроем пройм, закругленными вырезами на талии и открытой спинкой выглядит очень пикантно.

5 Розовый сарафанчик на тонких бретельках с прямоугольными вырезами на талии и слегка расклешенной юбкой — то, что нужно в жаркий летний день.

6 Яркое и стильное черно-белое платье с розовым поясом и вырезом на груди способно скрыть несколько лишних сантиметров на талии и бедрах и зрительно сделать фигуру стройнее.

7 Мини-платье с перекрещенными на лифе планками в складку, треугольным вырезом в центре, юбкой с разрезами и кружевным подкладом, с планками на талии выглядит очень соблазнительно.

8 Оригинальное платье из тканей четырех видов: с цветочным принтом, голубой и оранжевой, выглядит очень ярко. Треугольный вырез под грудью, подчеркнутый контрастной планкой, привлекает внимание.

ВЫ РЕШИЛИ РАССТАТЬСЯ...

Он ничего плохого вам не сделал — обижаться не на что, а без повода вроде бы не расстаются...

«Одно из самых трудных решений — сказать «прощай» человеку, не сделавшему тебе ничего плохого, — говорит Гейл Кэлин, психолог из Вашингтона, — так, чтобы не доводить отношения до состояния вражды и ненависти».

Поэтому, если вы решили для себя, что пора поставить точку, сделайте глубокий вдох и действуйте, воспользовавшись приведенными ниже советами.

Не откладывайте проблему в долгий ящик, потому что чем дальше, тем вам будет страшнее начинать неприятный разговор, и вы постоянно будете искать причины, чтобы оттянуть его:

- не хотите сделать ему больно
- страдаете из-за того, что чувствуете себя виноватой в разрыве
- боитесь остаться одна
- незамужние подруги постоянно твердят, что «нормальных мужиков» не осталось
- вы знаете друг друга давно, и вас многое связывает
- боитесь, что пожалеете о разрыве.

Решение, которое вам предстоит принять, очень серьезное.

«Смириться с тем, что разрыв будет болезненным, этого не избежать, — советуют психологи, — но поймите, что если он не тот человек, который вам нужен, значит и вы — не та, что нужна ему. Расставшись, вы окажете услугу друг другу».

Вы не будете тратить время (так как у вас будет шанс встретить свою судьбу), и он не будет терять время. Почему он должен быть с вами, если вы не рассчитываете на длительные отношения? Ваш шаг должен напоминать решение хирурга: лучше сделать больно сейчас, но потом жить полноценной жизнью.

В общем, он вам все еще нравится, вам приятно проводить с ним время, но что-то в нем вас постоянно «царапает», раздражает, потом это раздражение переходит в неприязнь, а внутренний голос звучит все громче, подсказывая, что связывать с ним свою судьбу нельзя. Вы еще не сказали это себе, но уже его разлюбили.

ПРАВДА. НИЧЕГО КРОМЕ ПРАВДЫ

«Когда я порвала с мужчиной, с которым встречалась три года, я все сделала неправильно, — вспоминает Римма, 26 лет, — я чувствовала себя виноватой в том, что приняла решение поставить точку, но не сказала ему об этом сразу, а сославшись на напряженный график работы, предложила встречаться пореже. Откровенный разговор состоялся у нас с ним через полгода, и мне пришлось сказать ему, что я больше не люблю его. Получилось так, что я причинила ему больше боли, чем могла бы».

«Люди испытывают благодарность к тем, кто им говорит правду, проявляя при этом такт и сочувствие, — считает Кэлин. — Но об этом нужно говорить не по телефону, а только лично, наедине и глядя в глаза друг другу».

Чтобы смягчить удар, можно сказать: «Мне нелегко все это говорить, потому что не хотелось бы причинить тебе боль». Скажите, что он вам нравится, но он не тот человек, с которым вы хотели бы связать свою судьбу. И не вспоминайте, как замечательно вам было вместе. Это даст ему право думать, что все еще можно поправить.

ДАЙТЕ ВРЕМЯ ПОГОРЕВАТЬ

Примите как факт, что вы будете по нему скучать, и, вспомнив о лучших днях вашего романа, захотите вернуться. В это время лучше всего поговорить «по душам» с мамой или встретиться с друзьями, чтобы отвлечься или даже повеселиться, — советует Кэлин, — но, как бы вам ни хотелось остаться с ним друзьями, не заговаривайте об этом, иначе вы можете потерять его навсегда».

«Когда моя подруга бросила меня, она очень хотела сохранить дружеские отношения», — вспоминает Антон, 24 года. — Но я сказал ей: «Нет!»

«НЕ ВОЗВРАЩАЙТЕСЬ К БЫЛЫМ ВОЗЛЮБЛЕННЫМ...»

Самой большой ошибкой, которую я совершила, расставшись с Сашей, было то, что через три месяца после расставания я провела с ним интимный вечер, — вспоминает Элла, 25 лет. — Он позвонил мне, а я чувствовала себя такой одинокой и такой уязвимой, что просто захотела прислониться к близкому мне человеку.

Однако Саша расценил это как примирение, и как я его ни убеждала, что повторения не будет, продолжал мне звонить. Прошло немало времени, пока он понял, что мы с ним расстались окончательно».

Поддаваясь искушению, вы просто сыплете соль на заживающую рану. Когда вы почувствуете желание встретиться с ним, остановитесь и подумайте, почему вы решили прекратить с ним отношения.

БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ

Если в течение нескольких месяцев после разрыва вам не встретился ни один достойный внимания мужчина или ваши друзья отчаянно пытаются свести вас снова, вы можете засомневаться в правильности решения.

Будьте тверды примерно так же, как начиная заниматься своей фигурой: ходить в спортивный зал три раза в неделю и сидеть на строгой диете чрезвычайно сложно, но вы знаете, что в конце концов это принесет вам желанный результат, — говорит Кэлин. — Да, иногда вам будет больно и трудно, но вы должны быть уверены, что так для вас будет лучше».



СПОСОБНЫ ЛИ ВЫ ПОСТАВИТЬ ТОЧКУ?

Сможете ли вы, почувствовав, что разлюбили, сами расстаться с ним? А может, оставите все, как есть, страшась одиночества, осуждения или поддавшись жалости? Ответив на вопросы теста, вы поймете, на что способны в такой ситуации.

1 ПОДРУГА ДЕЛИТСЯ С ВАМИ ПРОБЛЕМАМИ С «ЖЕНИХОМ». ВЫ:

- а) не хотите даже вникать в ее проблемы и уходите от разговора — они вас угнетают
- б) слушаете, но от советов уклоняетесь, чтобы не брать на себя ответственность
- в) очень внимательно слушаете и даете советы, исходя из своего опыта
- г) предлагаете ей отвлечься и развлекаться. Все ведь уладится само собой
- д) предлагаете самой поговорить с ним, чтобы дать подруге объективный совет.

2 ВЫ РЕШИЛИ РАССТАТЬСЯ. ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

- а) скажете об этом по телефону
- б) спокойно поговорите, объясните и не оставите никаких надежд
- в) поведете себя так, чтобы все решило, будто это он бросил вас
- г) решаетесь на выяснение отношений, надеясь, что все можно исправить
- д) в раздраженном состоянии высказываете ему все, не церемонясь.

3 ЛЮБОВЬ УМИРАЕТ, ЕСЛИ

- а) становится скучно и однообразно
- б) появляется самоуправство
- в) начинаются сцены ревности
- г) появляется соперник/соперница
- д) вы перестаете понимать друг друга.

4 ЕСЛИ ВЫ НЕ УВЕРЕНЫ В СВОЕМ ЧУВСТВЕ,

- а) ничего не предпринимая, будете ждать: время покажет
- б) оставите все по-прежнему: привычка иногда сильнее любви

- в) вызовете его на откровенный разговор, а затем решитесь на новый роман
- г) ничего не объясняя, прекратите отношения
- д) решите, что лучше быть с ним, чем одной.

5 ВЫ СЛУЧАЙНО ВСТРЕТИЛИ ТОГО, С КЕМ КОГДА-ТО РАССТАЛИСЬ

- а) если он не приветствует вас первым, вы его «не замечаете»
- б) стараетесь не смотреть на него и делаете вид, что не видите
- в) остаетесь невозмутимой и естественной
- г) говорите ему вслед что-нибудь неприятное
- д) разговаривать с ним не о чем, сказать ему нечего...

6 ВЫ ПОНЯЛИ, ЧТО ВЛЮБИЛИСЬ. ЧТО ВЫ СДЕЛАЕТЕ?

- а) будете долго прислушиваться к своей интуиции
- б) захотите поговорить с ним предельно откровенно
- в) будете молчать о своих чувствах: больше будет ценить
- г) ни в коем случае не будете открывать душу, чтобы потом не пожалеть об этом
- д) дадите ему понять, что завоевать вас не так просто.

7 КАК ВЫ РАССТАЕТЕСЬ?

- а) окончательно — возврата нет
- б) надо попытаться сделать это интеллигентно
- в) все всегда можно исправить
- г) лучше остаться друзьями
- д) переживаете так, словно это — невыполнимая утрата.

8 ОН ПРЕДПОЧЕЛ ВАМ ДРУГУЮ. ВАШИ ВЫВОДЫ

- а) возможно, он и не любил меня по-настоящему
- б) вообще-то мы не подходили друг другу



ТЕСТ

- в) конечно, это она во всем виновата
- г) наверное, я сама в этом виновата
- д) это такой позор для меня...

9 ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ЛЮБОВЬ УГАСАЕТ?

- а) при мысли о нем сердце уже не замирает
- б) вы стали часто ссориться
- в) вы начинаете ему лгать
- г) секс волнует вас уже не так, как раньше
- д) если делаете что-то для него, то через силу.

10 ЕСЛИ РОМАН ЗАКАНЧИВАЕТСЯ,

- а) в этом виноват только он
- б) возможно, в чем-то есть и моя вина
- в) мы оба в этом виноваты
- г) просто — не судьба
- д) мы разные и не смогли найти компромисс.

11 ЧТО ВЫ ПОМНИТЕ О ПРОШЛЫХ РОМАНАХ?

- а) разве все их вспомнишь...
- б) их было немного, но они были долгими
- в) многочисленные, но яркие
- г) особой любви в них не было
- д) все проходит, и они прошли.

12 ТЕ, КТО РАССТАЛСЯ С ЛЮБИМЫМИ, ДОЛЖНЫ

- а) опять влюбиться, и поскорее
- б) извлечь из этого урок
- в) не отчаиваться
- г) не торопиться бросаться головой в новый «омут»
- д) никогда больше не вспоминать и не думать об этом.

ПОДСЧИТАЕМ БАЛЛЫ

1.	a-4	b-3	v-2	g-5	d-1
2.	a-1	b-3	v-5	g-4	d-2
3.	a-1	b-2	v-4	g-5	d-3
4.	a-4	b-1	v-3	g-2	d-5
5.	a-1	b-4	v-3	g-5	d-2
6.	a-2	b-3	v-5	g-4	d-1
7.	a-2	b-1	v-5	g-3	d-4
8.	a-4	b-2	v-5	g-3	d-1
9.	a-4	b-5	v-1	g-2	d-3
10.	a-5	b-2	v-3	g-1	d-4
11.	a-1	b-4	v-3	g-2	d-5
12.	a-1	b-5	v-4	g-3	d-2

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

От 55 до 60 баллов. Вы не сможете расстаться с ним, хотя все время говорите об этом. Остаться одной и вызвать осуждение окружающих для вас страшнее. Решиться на разрыв отношений вы сможете только в том случае, если у вас на примете есть надежный «запасной вариант». Любовь для вас — не главное. Вы недооцениваете себя и не верите, что, независимо от присутствия мужчины рядом, вы неповторимы и уже этим интересны.

От 43 до 54 баллов. Конец любви для вас — полный крах. Быть брошенной мужчиной — это так несправедливо, ведь вы уступали ему во всем! Помочь пережить это могут только близкие и друзья. Но вы не можете жить без любви, поэтому справитесь с кризисом и начнете все сначала. С другим.

От 31 до 43 баллов. Будучи натурой романтической, вы отдаетесь любви без остатка, и поэтому любой разрыв переживаете очень болезненно. Но печалитесь обычно недолго и вскоре вновь бросаетесь в водоворот любви.

От 17 до 31 балла. Жертвовать собой ради любви — это не про вас. Хорошо, конечно, когда она есть, но личные интересы и друзья важнее. Как начало любви, так и ее конец не привносят в вашу жизнь особых перемен. Конечно, вы переживаете разрыв, но жизнь продолжается в тех же ритмах. Если кто-то этого не понимает, тем хуже для него.

До 17 баллов. По вашему безразличию к разрыву с возлюбленным можно сделать два вывода: или вы просто «ледышка», или никогда его не любили. А зачем тогда встречались?

Гороскоп

с 15 июня по 15 июля

Астролог: Валерия Сидорова

ОВЕН. Во второй половине июня много времени и сил придется отдавать работе. С 20-го по 30-е судьба может свести вас с людьми, отношения с которыми могут оказаться судьбоносными. В первой половине июля придется разрываться между работой и домашними делами. В эти дни возможны интересные встречи и поездки, а также осуществление задуманного, касающегося семьи, быта, ремонта.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 23, 28. В июле: 2, 7, 11, 15.

ТЕЛЕЦ. После 15 июня возможны большие расходы, связанные с крупными приобретениями, выплатой долгов или отпуском. Ближе к концу месяца появятся планы, связанные с поездкой, которая может состояться в следующем месяце, если не подведет здоровье. В первой половине июля неожиданным образом могут решиться ваши прошлые проблемы, а потери могут обернуться прибылью.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 20, 24, 29. В июле: 5, 10, 14.

БЛИЗНЕЦЫ. С 16 по 20 июня вам будет везти в делах, финансовых операциях. Это благоприятный период для зачатия и рождения детей. В третьей декаде следует вспомнить о бережливости и не сорить деньгами. В первой половине июля возможен интересный роман, помолвка или вступление в брак. Не исключено предложение выгодного места работы. Возможен рост доходов, крупные и удачные покупки.

Неблагоприятные дни в июне: 15, 19, 23, 28. В июле: 2, 8, 12.

РАК. Во второй половине июня мечты могут оказаться реальностью, а далекие планы осуществиться. Доход будет зависеть от вашей личной предприимчивости. Беспокоить могут интриги или сплетни. В первой половине июля могут появиться интересные идеи или предложения с хорошими финансовыми перспективами. Занимаясь делами, не забывайте заботиться о восстановлении резервов организма.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 20, 26, 29. В июле: 4, 10, 14.

ЛЕВ. Во второй половине июня при решении деловых вопросов могут появиться серьезные препятствия. Кто-то из вашего окружения будет пытаться сорвать ваши планы. С 17 по 23 июня вероятны финансовые проблемы. Звезды советуют избегать «острых углов» во взаимодействии с окружающими. Первая половина июля — неблагоприятный период для делового общения. Это время больше подходит для отдыха, укрепления здоровья, поездок и путешествий.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 22, 27. В июле: 3, 8, 11, 15.

ДЕВ. Вторая половина июня будет беспокойной. Много сил и времени потребуются для урегулирования разногласий и в деловой сфере, и в личной жизни. В это время могут возникнуть проблемы со здоровьем. В начале июля возможны интересные поездки, благополучное разрешение ряда проблем. С 6 по 15 июля могут возникнуть непредвиденные финансовые трудности, незапланированные расходы.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 21, 25, 30. В июле: 3, 10, 14.

ВЕСЫ. Во второй половине июня следует быть осмотрительными в делах и с новыми знакомыми. С 25-го по 29-е возможны разочарования, претензии со стороны коллег и начальства. Намеченные поездки пройдут не так, как хотелось. В первой половине июля может произойти что-то, что определит карьеру и дальнейший ход событий. Состояние здоровья позволит легко справиться со всеми задачами. В семьях возможны проблемы с детьми.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 22, 27. В июле: 2, 6, 11.

СКОРПИОН. После 15 июня возможна встреча с дальними родственниками, получение предложений о новой работе или учебе. Появится интерес к индивидуальному творчеству. В первой половине июля можно ожидать улучшения финансового положения, возврата старых долгов. Не исключено заключение брачных и деловых союзов. Вероятны поездка на отдых, встреча с друзьями, приятные моменты.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 21, 24, 30. В июле: 5, 10, 13.

СТРЕЛЕЦ. После 15 июня постарайтесь не поддаваться соблазнам и не требовать от окружающих больше, чем они могут сделать. Будьте внимательны в поездках и на транспорте — риск несчастного случая высок. С началом июля профессиональные и финансовые дела начнут продвигаться вперед, но может подвести здоровье. Излишества в еде могут вызвать серьезное недомогание. С 7-го по 15-е не исключена дальняя поездка.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 23, 28. В июле: 3, 7, 12.

КОЗЕРОГ. Во второй половине июня держите себя в руках, чтобы ваша придирчивость и нетерпимость к окружающим не помешали вам использовать удачные шансы в решении деловых, супружеских и любовных отношений. В первой половине июля звезды помогут вам добиться материального и семейного благополучия, если вы предпримете для этого усилия и не будете сидеть сложа руки.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 20, 25, 29. В июле: 6, 9, 13.

ВОДОЛЕЙ. С 15 по 18 июня на работе возможны конфликты, которые затронут ваш авторитет. После 18 числа появится возможность исправить ошибки. В начале июля обилие рутинной работы и нестабильные отношения с окружающими негативно отразятся на здоровье. Старайтесь высыпаться и проводить выходные на природе. С 5 по 16 июля романтическое настроение и случайная встреча могут зажечь в вас сильное чувство.

Неблагоприятные дни в июне: 15, 19, 22, 27. В июле: 2, 8, 11.

РЫБЫ. Во второй половине июня ошибки в работе могут привести к большим проблемам. К концу месяца финансовая сфера будет нестабильной, расходов окажется больше, чем доходов. В начале июля звезды будут благоприятствовать романтическим и семейным отношениям. Этот период будет благоприятен для вступления в брак, зачатия здоровых детей, а также для отдыха и санаторно-курортного лечения.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 20, 26, 30. В июле: 6, 9, 14.

ЕСЛИ ОНИ СЛИШКОМ НАВЯЗЧИВЫ

Лето. На улице жара. Все, кто может себе позволить, одеваются легко.

А вы можете себе позволить пощеголать и в коротеньких шортиках, и в полупрозрачных топиках. Вы — молодая, стройная, красивая девушка — живая, веселая и, естественно, очень привлекательная для мужчин...

Но лето еще и пора отпусков, путешествий и просто поездок. Пора знакомств. Не проходит и дня, чтобы кто-нибудь не попросил у вас «телефончик», не предложил выпить чашечку кофе или прохладительного напитка в ближайшем кафе, не попытался назначить свидание.

Причем, все случайные кавалеры — разные. Кто-то из них изысканно-галянтен, кто-то нудно-интеллектуален, кто-то разнузданно-весел, а кто-то навязчив до тошноты. Как пресечь эти бессмысленные, в большинстве своем, попытки познакомиться?

Вот несколько приемов, которыми пользуются девушки, чтобы отказать от совершенно не нужных им кавалеров.

«WHAT YOU TELL ME?»

«Если кто-то помнит, именно этой фразой герой фильма «Три плюс два» — молодой дипломат Вадим — пытался привлечь внимание официанта в кафе на набережной курортного городка, — рассказывает Ирина, 26. — Я поступаю по тому же принципу, когда хочу «отшить» абсолютно не нужного мне ухажера: начинаю говорить по-английски, благо, я учу его со второго класса школы. Причем, говорю достаточно быстро, уверенно и с хорошим произношением. Большинство молодых людей моментально ретируются. Но однажды мне попался знаток английского. На мое уверенное «What you tell me?» он повторил свой вопрос по-английски (тоже, кстати, с хорошим произношением), и мне ничего не оставалось, как рассмеяться и признаться, что вообще-то я русская, но если он хочет, могу поговорить с ним и по-английски. Молодой человек оказался не лишеным чувства юмора, мы поговорили с ним еще несколько минут и разошлись».

«Я — НЕМАЯ!»

«Я ненавижу, когда со мной пытаются познакомиться на улице — делится Виктория, 20 лет. — В душе у меня все клокочет от гнева, но я молчу. Молчу — изо всех сил, молчу — пока хватает терпения. А когда оно кончается, смотрю любителю приключений и мимолетных отношений в глаза и медленно, беззвучно, одними губами, но с яркой артикуляцией «говорю»: «Я — немая». Даже если кто-то попытается «поговорить» со мной на языке немых — жестами, я отрицательно качаю головой, демонстративно поворачиваюсь и ухожу прочь. Пока срабатывало».

«А Я — НЕ СЛЫШУ!»

«Очень хороший способ, позволяющий не реагировать на обращения к вам посторонних — передвижение по улице с наушниками от CD-

плеера или телефона в ушах, — делится Олеся, 25 лет. — Даже если вам нечего слушать — ни музыки, ни текста в наушниках не звучит, воткнув в уши эти маленькие штучки, вы отгораживаетесь ото всего мира и можете себе позволить изобразить абсолютно глухого прохожего».

«ВОТ ТОЛЬКО МУЖУ ПОЗВОНЮ...»

«Люблю после напряженного дня присесть на скамейку скверика или бульвара в тени развесистого дерева и, перебирая в голове вчерашние или сегодняшние события, подумать, помечтать... — вспоминает Диана, 23. — Но в таких местах ко мне часто пристают незнакомые мужчины. Начинают вести разговор с благовидных предлогов: «Не подскажете ли, как пройти...», «На каком транспорте лучше всего добраться...», — а заканчивают почти всегда одинаково: «А что вы делаете сегодня вечером?», «Может быть, посидим где-нибудь в тихом уютном месте?», «А телефончик не дадите?».

Раньше я смущалась, отвечала резко, прибавляла шаг, но от этого мое созерцательное состояние души необратимо портилось. Наконец, мне все это изрядно надоело, и я придумала простой и действенный ход.

Если у меня просят «телефончик», я с готовностью предлагаю «телефончик»... мужа.

А когда мне делают предложение относительно приятного времяпрепровождения, я согласно киваю головой, достаю из сумочки телефон и, делая вид, что набираю номер, говорю: «Хорошо, вот только мужу сейчас позвоню — он тут рядом работает...» Обычно после таких слов мой «кавалер» тут же исчезает навсегда...»

ФАЛЬШ-ВИЗИТКА

«Я работаю с людьми и очень часто сталкиваюсь с необходимостью «отшивать» слишком навязчивых молодых людей. Для этой цели я



заказала несколько десятков визитных карточек, где указаны только мое имя и телефон.

Если кто-то очень настойчиво просит у меня телефончик или спрашивает, как меня зовут, я, конечно, не сразу, а после нескольких отказов, глубокого сомнения и некоторых раздумий, вручаю назойливому «кавалеру» визитку. Вы скажете, что никого я таким образом не отшиваю?

Но в этих визитках — искаженные данные: Вместо моего настоящего имени Алла — там написано: «Анна». А предпоследняя цифра номера телефона изменена.

И получается, что я, вроде бы, и не отказалась от знакомства, а «кавалер» лишен возможности снова со мной встретиться». Алла, 26 лет.

ИЗ ЭТИХ?..

«Есть у меня один запасной вариант, позволяющий сразу «погасить» интерес ко мне неприятной личности мужского пола, особенно если я знаю, что эта личность будет меня преследовать. Я использую его крайне редко и только если нахожусь вдали от дома: на отдыхе или в командировке, — рассказывает Оксана, 25 лет. — В своем родном городе я не рискую «отшивать» парней таким образом, чтобы потом не было сплетен, намеков и прочих неприятностей. Но когда ко мне кто-то слишком «прилипает», я говорю ему шепотом: «Извини, но я должна тебе признаться, что, к сожалению, мужчины меня не интересуют. Мне нравятся девушки, и время я провожу исключительно с ними». После такого «откровения» реакция у представителя противоположного пола может быть разной. Но зато я — свободна!»

КАК ПОБЕДИТЬ СОПЕРНИЦУ?

Редкая девушка не сталкивается в жизни с необходимостью «поставить на место» непонятно откуда взявшуюся незнакомку, претендующую на ее парня, или подружку, изю всех сил переключающую на себя всеобщее внимание в компании, или коллегу, сталкивающую плечом (а то и коленом) с насильственным места ту, которая ей же помогла получить необходимые навыки...

Этих «мыльных змеек» можно встретить в любое время в любом месте, поэтому каждая из нас должна быть готова если не к открытой атаке, то к нападению из-за угла, чтобы суметь вовремя дать нахалке достойный отпор.

Мы не предлагаем вам рецепты на все случаи жизни, не собираемся учить вас афористическим выражениям, которые быют без промаха, а хотим привести несколько конкретных примеров таких побед.

ВСЕГДА ОСТАВАТЬСЯ СОБОЙ

«Ленка не была лишена внимания окружающих. Ее остренький язычок заполнял паузы в беседах, которые велись в их компании. Без Ленки никогда «не начинали», — пишет Настя, 26 лет. — Компания была мужская, сформировавшаяся еще в годы студенчества, а Ленка — единственная девушка в ней. Так было всегда, пока Паша однажды не привел туда меня.

В первый вечер я молчала, как рыба. Ребята любую тему подхватывали на лету, а Ленка, как настоящая звезда этого «шоу», зорко следила за словесной баталией и очень метко вставляла свои комментарии — остроумные, но не всегда добрые. Но ей всё прощали и только смеялись.

Когда Паша, провожая меня домой, спросил: «Ну как тебе наши?», я сказала, что все ребята очень понравились, а вот про Лену пока ничего определенного сказать не могу. «Да, она непростая штука...» — ответил Паша.

А потом Ленка начала активно обсуждать с ребятами в компании меня. Высмеивала мою внешность, манеру одеваться, то, как я держусь с Пашей...

Сначала говорила все это в мое отсутствие, потом начала «жалить» меня при всех. Но я — человек миролюбивый, привыкла вести себя прилично и в чужой компании, и в знакомой — и на ее колкости только улыбалась.

А они становились все острее, все злее, иногда так хотелось ответить ей в ее же манере, но я не желала уподобляться ей и устраивать скандал при Паше.

Эта девушка в своем кругу слыла эпатажной и непредсказуемой. Мало ли что могло прийти ей в голову в ответ на мою попытку защититься от ее нападков!

Я продолжала вести себя в компании Пашиных друзей подчеркнуто-вежливо и приветливо, а ее это злило все больше. И однажды, когда она «перегнула палку», мой Паша не выдержал и заступился за меня, сказав, что как бы давно мы ни знали друг друга, границы приличий переходить непозволительно никому.

Совершенно неожиданно для меня, все ребята поддержали Пашу, обвиняя Ленку в том, что она почему-то выбрала для своих нападков самого интеллигентного и воспитанного человека из нашей компании, который ничего плохого ей не сделал и ни одного худого слова в ее адрес и по ее поводу не произнес. А вот она давно уже всем говорит обо мне гадости, которые им надоело слушать.

В следующий раз компания собралась без Ленки. Кто-то предложил, как всегда, «без нее не начинать», но его не поддержали. Среди друзей Паши она стала появляться все реже, а в прошлом году на нашу с Пашей свадьбу пришли все ребята из нашей компании, кроме Ленки».



● Настя выбрала беспроигрышный путь: оставаться самой собой, а природная интеллигентность и такт позволили ей держаться на высоте, несмотря на явное противостояние соперницы. Не проронив ни слова в свою защиту, она смогла завоевать расположение и уважение мужчин в их компании, да такое, что в критический момент они все вместе встали на ее защиту.

УБИТЬ В СЕБЕ РЕВНОСТЬ

«Мы познакомились с Лешей в Интернете, около года переписывались, а потом он переехал в наш город и перевелся в вуз на ту же специальность, на какой учился у себя дома. Я не смогла найти ему подходящее жилье, и он снимает небольшой частный дом вместе с еще тремя своими однокурсниками — четвером получается выгоднее. Все ребята веселые, дружные, хорошо учатся и успешно противостоят вредным привычкам. Так они живут уже почти год.

Но недавно у одного из них появилась девушка, Таня, а поскольку она тоже иногородняя, то очень скоро переехала жить к своему парню. Они живут во временке, но там нет ни ванны, ни душа, и девушку часто можно видеть на кухне в доме, где живут ребята, за чашкой чая после ванны (в одном халатике).

Потом к ней стала приезжать подруга из ее родного города и останавливаться у них во временке, а купаться и пить на кухне чай она тоже предпочитала в доме у ребят.

Я чуть не разругалась из-за этого со своим любимым Лешей — хорошо, что у него хватило логики и терпения, чтобы успокоить меня.

После того случая я задумалась, вспомнила выражение: «Если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней».

Во-первых, Леша в очередной раз убедил меня в том, что его любимая девушка — я, а

Таня — любимая девушка его друга, и для ревности у меня нет причин.

Во-вторых, я поставила себя на место этой Тани и поняла, что пить чай после ванны приятнее и веселее в компании своей подружки и ребят, населяющих это «общезитие».

А в-третьих, я подумала: «Может быть, и мне надо чаще приходиться пить чай с ребятами? А то мои истерики, слезы и ревность могут вызвать противоположную реакцию. Сколько еще Леша будет меня успокаивать? И кто знает, не придет ли ему однажды в голову, что вместо того, чтобы страдать от моей беспричинной ревности, может, ему и впрямь стоит обратить внимание на какую-нибудь красотку — все равно придется выслушивать мои истерики, так хоть будет за что страдать... не так обидно».

Теперь я частенько прихожу к Леше и его соседям, чтобы посидеть с ними на кухне, помочь по хозяйству, выпить чаю, поболтать и посмеяться, а Таня стала моей подружкой. Оксана, 21 год.

Ни в коем случае не раздувайте из мухи слона и не показывайте своему любимому, что ревнуете его. Это ведь все равно, что открыто сказать: «Я тебе не доверяю, каждый день жду от тебя предательства и точно знаю, что ты готов бежать за любой первой встречной юбкой!»

Такие мысли, даже не высказанные вслух, но читающиеся в поступках, слезах и истериках, очень оскорбительны для любого мужчины. А ведь Леша ради любимой девушки переехал в другой город, сменил место учебы и даже вынужден жить вместе с сокурсниками на частной квартире, дабы не обременять ее.

Вовремя Оксана поняла это, иначе могла бы потерять замечательного парня.

ЗАБЫТЬ И НЕ НАПОМИНАТЬ

«Я никогда не видела ее — «бывшую» моего мужа — но знала о ней, наверное, всё. Сотни раз я рассматривала ее фотографии в его альбоме, перечитывала ее записки, адресованные ему... А сколько чая было выпито на моей кухне с подружкой, которая знала ее еще в школе, за бесконечными беседами, — рассказывает Наталья (29 лет) свою историю. — А всего-навсего он как-то рассказал мне, как влюбился в десятом классе, как ходили они всем классом в поход, какие песни пели у костра, как всё было здорово и прекрасно в его юности...

Про песни и костер я благополучно забыла, а вот имя и фамилию его первой любви запомнила навсегда.

Но только в тот вечер, когда я, тщательно

подготовив речь, выпалила, что несколько дней назад исполнилось ровно десять лет со дня его окончания школы, не собираются ли бывшие выпускники встретиться, чтобы вспомнить свои костры, песни и первую любовь, по недоуменному взгляду мужа поняла, что все это для него давно в прошлом и он плохо понимает меня.

Теперь я понимаю, что терзала себя совершенно напрасно и искала «соперницу» там, где ее давно нет. Ведь они расстались задолго до того, как мы с ним узнали друг друга, а я сама все это время осложняла себе жизнь, ревнуя супруга к несуществующей уже в его душе любви.

Даже если ваш мужчина часто вспоминает свою бывшую любовь, самое лучшее — отбросить все мысли, которые приходят вам в голову. Кроме ваших сомнений и терзаний они вам ничего не принесут, а любовь... Может быть, ее давно уже и нет.

ПРИБЛИЗИТЬ ЕЕ К СЕБЕ

«Моя ближайшая подружка Юля, прожив 15 лет с мужем в любви и согласии, вдруг обнаружила, что у нее появилась соперница — правда, пока только ВКонтакте, — пишет Ирина, 36 лет. — Ну и, как это часто бывает, чуть было не наломала дров: стала тайком заходить на страничку своего благоверного, читать, следить за ним. Не желая делить мужа с какой-то «вертихвосткой», она начала «доставать» его придирками, колкостями, упреками, подозрениями, а то и скандалами. В ответ муж стал задерживаться на работе все чаще, приходил домой все позже и общаться с супругой все реже.

И тут у Юли сработал инстинкт самосохранения (вернее, сохранения семьи), и она коренным образом сменила тактику. Не помню, сама она это решила или посоветовал кто, но нашла соперницу сначала ВКонтакте, рассмотрела ее фотографию и навела справки среди знакомых.

А потом события закрутились, как по сценарию. Через тех же знакомых Юля познакомилась с Надеждой — так звали Интернет-увлечение ее мужа, женщины нашли общие интересы и, наконец, настал день, когда Юля пригласила Надю к себе в гости.

Она «настрогала» салатиков, испекла пирог по маминому рецепту, а «гвоздь программы» — любимый десерт мужа, — приберегла напоследок.

Первый раз за долгое время муж пришел с работы вовремя и изрядно проголодавшись. Но когда Юля представила ему свою «новую подружку», аппетит его тут же улетучился.

А вот Наденька своего Интернет-визави не узнала — на фото наш донжуан выглядел лет на 10 моложе, загорелее и счастливее, не то что сейчас: уставший, с серым лицом и красными от общения с монитором глазами...

Уплетая салат за салатом, Наденька расхваливала кулинарный талант Юли, с набитым

ртом расспрашивала о рецептах и секретах приготовления яств, а Юлин муж, не в силах проглотить комок в горле, потерял не только аппетит, но и голос. А когда на столе появился его любимый десерт, вызвавший чуть ли не крики восторга со стороны Наденьки, на его глаза навернулись слезы — куда делся Интернет-образ девушки интеллектуальной и эфемерной, крайне далекой от быта и кухни...

В последующие визиты Наденьки Юлин супруг даже не выходил «к девочкам», отсиживался в своем кабинете наедине с верным другом — Интернетом.

Юля закрепила свой успех в победе над соперницей, вернула мужа в семью, а потом «дружба» Юли с Надей сама собой растаяла, как весенний снег.

Еще Андре Моруа в своих знаменитых «Письмах незнакомке...» писал, что в борьбе с соперницей самый верный путь — приблизить к себе «разлучницу», чтобы понять ее сильные и слабые стороны, а затем «повернуть» ее к мужу одной из слабых сторон, одновременно укрепив свои сильные.

Переоценить эти рекомендации трудно: их писал мужчина, носитель мужской психологии, француз, знаток женщин, а еще — замечательный писатель. О таких говорят: «инженер человеческих душ»...

Давайте же следовать и мудрым советам мужчин, и опыту умных женщин, которые все-таки победили своих соперниц.





ДЛЯ ЛЮБИМОЙ ДАЧИ

Вот и настала пора дачного времени. А для того чтобы любимый уголок стал еще привлекательнее и комфортнее, позаботьтесь о его украшении. Изготовление разнообразных предметов декора для сада и дачи — очень приятное занятие, которое помогает проявить собственную индивидуальность и фантазию и позволяет сделать свой дачный участок неповторимым и прекрасным — настоящим кусочком рая!

ДИКОВИННЫЕ ЦВЕТЫ

Яркие и нарядные цветы из колпаков для автомобильных колес привлекают внимание и радуют глаз. Лепестки можно вырезать из пластиковых бутылок, стебельки — из тоненьких трубочек, и покрасить краской из баллончика.

ОРИГИНАЛЬНАЯ КЛУМБА ИЛИ МИНИ- ОГОРОД

из пряных трав получится из старого колеса от телеги. Такой акцент может стать настоящим украшением вашего сада.

УЮТНАЯ ЛЕЖАНКА

в тени деревьев претендует на то, чтобы стать вашим самым любимым местом отдыха, уединения и релаксации. Положите на нее несколько мягких разноцветных подушек, расставьте вокруг горшки с цветущими растениями, и вы почувствуете настоящий комфорт и радость от единения с природой.

ГАМАК ИЗ ПАЛЕТЫ

Вы не любите обычные плетеные гамаки из-за того, что они провисают и лежать в них не очень удобно? Предлагаем вам подвесить к толстой и прочной ветке дерева

гамак из палеты. Положите на него мягкий матрасик, подушки и наслаждайтесь отдыхом!

КЛУМБА «ПАЛИТРА»

Раскрасьте яркими красками петуний и настурций свой дворик или сад! Акцентная подставка для цветов в виде палитры — оригинальное решение для горшечных растений. Метелка и лопата будут также органично смотреться в палитре, выполняя роль «кистей».

ЗАБОР «КАРАНДАШИ»

выглядит очень весело и забавно! Превратите штакетник в разноцветную «коробку с карандашами», а сверху прикрепите «ластик».

ПОЛКИ ИЗ ЯЩИКОВ

с расставленной внутри коллекцией кактусов, суккулентов или других горшечных растений оживят любой унылый забор! Прекрасная идея из разряда «дешево и сердито»!

ФОНАРИКИ НА СОЛНЕЧНЫХ БАТАРЕЯХ

есть сегодня почти на каждом дачном участке. Но, кроме того, как расставить их



вдоль садовых дорожек, других способов применения их пока не найдено. Пока! Попробуйте соорудить из них вот такой простенький, но очень интересный светильник в рустикальном стиле, расположив несколько фонариков на деревянных столбиках разной высоты.

КЛУМБА-СКАМЕЙКА

вокруг дерева — еще один способ соединить приятное с полезным: использовать ме-

сто под деревом для оборудования клумбы и устроить еще одно великолепное место для отдыха.

ЗАБОР «ВЕСЕЛЫЕ ЧЕЛОВЕЧКИ»

можно сделать, разобрав палеты на отдельные дощечки. А раскрасить их наверняка будут рады ваши дети. И просить их не придется!



Подготовила
Валентина КИРНОС

ПРО ТУФЛИ И МУЖЧИН

Найти идеальную пару очень трудно! Но, все же, возможно! Вы про туфли или про мужчин? А ведь, если присмотреться, в них есть что-то общее... Ответив на вопросы теста, вы убедитесь в этом сами.

ОН И МИР ВОКРУГ НЕГО

1 Вы впервые приглашаете его в компанию своих друзей. Он:

А. Прилагает все усилия, чтобы очаровать каждого из присутствующих, и ему это удается на все сто процентов!

Б. Опаздывает на встречу, но по очень веской причине.

В. Весь вечер окружает вниманием вашу самую сногшибательную подружку.

Г. Заставляет вас краснеть из-за того, что не смог рассчитать свою дозу выпитого спиртного.

2 Вы смотрите в кинотеатре интересный фильм. Вдруг кто-то печально рассыпает ему на колени свое ведерко поп-корна. Он:

А. Злитесь, но молча приводит себя в порядок.

Б. Грубо отвечает на извинения и не перестает ворчать на протяжении всего фильма.

В. Демонстрирует такую вспышку гнева, от которой вы хотите стать невидимой.

Г. Изрыгает проклятия в адрес своего обидчика. Ох, как бы до драки не дошло...

3 На корпоративе у него в компании вы оконфузились — неловко оступились и упали на виду у всех в нелепой позе — все благодаря этим двенадцатисантиметровым шпилькам! Он:

А. Спешит к вам на помощь, отводит вас в сторонку и пытается всеми способами смягчить ситуацию.

Б. Все еще подшучивает над вами, хотя это произошло полгода назад.

В. Приходит вам на выручку, но так и не представляет вас своему шефу.

Г. Ну что ж, он смеется. Очень громко. Показывает пальцем и смеется. Все еще смеется. Ну почему же он никак не успокоится?!

ВЫ И ОН

4 Ура! В вашем любимом магазине объявлена большая весенняя распродажа. Вы просите своего любимого пойти с вами за покупками. Он:

А. Соглашается, терпеливо ждет, пока вы примерите все обновки, иногда высказывает свое мнение и дает советы. В целом с достоинством выдерживает это мероприятие.

Б. Предлагает подвезти вас до торгового центра. На большее он не способен.

В. Получает «срочный» звонок с работы и растворяется за считанные секунды.

Г. Какие еще покупки? Ничто не может оторвать его от телевизора и компьютера в выходные.

5 В обед вы получаете от него смску, что он ждет вас вечером на ужин. Вы отвечаете, что на вечер у вас давно запланирован девичник, о котором он совершенно забыл. Что дальше?

А. Он признает свою забывчивость, обещает сохранить для вас все угощения, которые приготовил, и желает вам приятного вечера.

Б. Вечером он подвозит вас к дому вашей подружки, но вы не можете не заметить тени сожаления, промелькнувшей на его лице.

В. При встрече он смотрит на вас преданными щенячьими глазами и умоляет остаться.

Г. Досадует оттого, что все его усилия по приготовлению ужина оказались напрасны.

6 Шеф попросил вас две недели поработать сверхурочно, и вы волнуетесь, что некому позаботиться о вашей любимой собачке. Какая первая мысль приходит вам в голову?

А. Ничего страшного. Он заедет покормить ее по пути домой.

Б. Может быть, мне попросить Его заехать и проверить, как там она?

В. Попрошу соседку присмотреть за ней.

Г. Моя бедная маленькая Мими!

ОН И ТОЛЬКО ОН

7 Его друзья

А. Всегда могут рассчитывать на его помощь.

Б. Считают его очень увлеченным человеком.

В. Говорят, что его настроение часто меняется на противоположное.

Г. Любят слушать про его любовные похождения.

8 На ваш взгляд, он больше всего боится потерять

А. Всех своих друзей.

Б. Все свои сбережения.

В. Всю информацию на своем компьютере.

Г. Все свои волосы.

9 Самый лучший отдых в выходной для него — это

А. Сразиться в пейнтбол, поплавать в бассейне, поиграть в футбол.

Б. Полежать дома на диване перед телевизором.

В. Поохотиться, посидеть у реки с удочкой.

Г. Пиво, клуб, девушки.



ТЕСТ

10 Его родители пригласили вас обоих на ужин. Что будет в меню?

- А. Целый набор блюд для званого ужина. Когда же они все это приготовили?
- Б. Фирменный капустный пирог. Мама всегда печет его своему любимому сыночку.
- В. Картошка, котлеты, салат.
- Г. Пицца и суши из популярного кафе.

11 Приближается день его рождения, а вы не знаете, что ему подарить. Ваши подружки советуют купить ему

- А. Новую модель супербритвы.
- Б. Бутылку коллекционного вина.
- В. Эксклюзивный швейцарский нож.
- Г. Стильную рубашку из самого модного магазина.

12 Вы предлагаете своей сестре провести совместный ужин с вашими бойфрендами. В ответ она

- А. Приглашает вас обоих к себе. Ваш возлюбленный для нее уже почти родственник.
- Б. Предлагает заказать столик на четверых в любимом кафе.
- В. Сказала, что подумает об этом.
- Г. Промолчала и молчит до сих пор.



БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ А

Неужели такие мужчины и правда существуют? Он ходит с вами по магазинам, приходит вам на помощь в самых трудных и неловких ситуациях, ваши друзья и родственники его просто обожают. И уж если ваша любимая собачка ему полностью доверяет, ничто не мешает сделать это и вам. Так что, если вы видите в будущем себя в подвенечном платье рядом с ним, мы вас полностью понимаем и поддерживаем.

Этот мужчина похож на **РОСКОШНЫЕ ТУФЛИ НА ПЛАТФОРМЕ**. В них удобно и уместно пойти на работу, а вечером они по вашему желанию легко превращаются в шикарную обувь, от которой не будут болеть ноги, даже если вы протанцуете в них всю ночь. Чего же еще может желать девушка в этой жизни?



БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Б

Вам достался неплохой парень. Конечно, у него есть свои недостатки, но кто из нас идеален? Возможно, пунктуальность — не самая сильная черта его характера, и иногда вам кажется, что он чересчур прижимист. Но все дело в том, согласны ли вы смириться с этими его недостатками и сможете ли прожить с ними всю жизнь? Чтобы найти ответ на этот вопрос, стоит продолжить ваши отношения и посмотреть, что будет дальше.

Этот мужчина похож на **БАЛЕТКИ** — удобные и непритязательные. Среди них вы найдете и те, которые годятся лишь для похода в ближайший супермаркет, и те, что будут вызывать зависть окружающих дам.



БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ В

Похоже, рядом с вами несколько вспыльчивый, тщеславный и ветреный мужчина. Вам кажется, что вы его любите, и в ваших мечтах о свадьбе нет ничего предосудительного. Но прежде чем выбирать свадебное платье, стоит все же прислушаться к мнению родственников и друзей, утверждающих, что вы, несомненно, достойны лучшего.

Этот мужчина похож на **КРАСНЫЕ ЛОДОЧКИ НА ШПИЛЬКАХ**, глубоко спрятанные в вашем шкафу. Мы уверены, что вы их очень горячо любите, но тот факт, что вы редко их обуваете, не может не настораживать и наталкивать на размышления. Куда в них пойти? С чем надеть? Да, они совершенны! Но только в определенной ситуации.



БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Г

Рядом с вами мужчина, который не видит ничего особенного в том, что ведет себя некорректно, может запросто высмеять вас на публике и, по мнению его родителей, достоин общепитовской еды. Если вы встречаетесь с ним только потому, что вам скучно и не хочется быть одной, в этом нет ничего плохого. Вам веселее рядом с ним? Значит, пока этого достаточно.

Этот мужчина похож на **ПЛЯЖНЫЕ ШЛЕПАНЦЫ**. Их трудно отнести к категории нормальной обуви. Это всего лишь дешевые, резиновые шлепки. Они подходят только для каникул на берегу моря. Ни больше, ни меньше.



P.S. Этот тест составлен всего лишь для развлечения и, надеемся, вам было весело отвечать на его вопросы (но, как известно, в каждой шутке есть доля правды). Что же касается сравнения мужчин с обувью, на всякий случай, примите наши искренние извинения. Мы не хотели обидеть ни одну пару обуви в вашем гардеробе!



ЛЮБОВЬ И КОРОНА

Стало уже привычным утверждение, что «коронованные владетели мира сего» такие же люди, как и мы. Со своими радостями и горестями, страстями и мечтами, с величием духа — порою, а порою — с низменными желаниями. И, естественно, королей и королев, императоров и императриц, принцев и принцесс во все времена не обходило стороной великое и всепоглощающее чувство — любовь.

До наших дней сохранились письма женщин, головы которых — по праву рождения или непредсказуемой волею судеб — венчала корона. Как и в письмах обычных людей своим возлюбленным и супругам, где чувства сплетены воедино с простыми человеческими заботами и проблемами, в королевских эпистолах также присутствуют и движения души, и озабоченность «важными государственными делами» — правда, у разных венценосных особ в разной степени...

«...БЕЗ ЭТОГО РАДОСТЬ НЕ ПОЛНА...»

Екатерина Арагонская (1485–1536), дочь испанской монаршей четы — Фердинанда Арагонского и Изабеллы Кастильской, получила хорошее образование: знала латынь, несколько европейских языков, хорошо разбиралась в классической литературе и была воспитана в строгой католической вере.

Ее брак с принцем Уэльским Генрихом, который через несколько недель после свадьбы унаследовал трон, продлился более двадцати лет и, судя по сохранившимся свидетельствам, был довольно счастливым. Генрих уважал свою жену и даже поручал ей заниматься государственными делами в свое отсутствие, вопреки ее твердому убеждению, что христианский долг жены — во всем повиноваться супругу...

Королева Екатерина Арагонская — королю Генриху VIII:

«Сэр, милорд Говард прислал мне письмо к Вашей милости, которое я прилагаю к своему; из него Вы, наконец, узнаете о великой победе (в то время, как Генрих сражался на континенте с французами, Екатерина, возглавив войска, успешно отразила вторжение шотландцев; король Шотландии Яков IV погиб на поле боя — С.М.), посланной Господом Вашим поданным в Ваше отсутствие.

...По моему разумению, эта битва принесла великую честь и Вашей милости, и всем Вашим владениям, большую, чем если бы Вы завоевали всю Францию. Хвала Господу за это, и я уверена, Ваша милость не забудет поблагодарить его,

дабы он послал Вам новые великие победы, в чем я нисколько не сомневаюсь.

...За сим заканчиваю, молю Бога поскорее возвратить Вас домой, ибо без этого радость не полна...

Ваша смиренная жена и преданная служанка

Екатерина».

Королева Екатерина Арагонская — королю Генриху VIII:

«Дорогой милорд, супруг, вверяю Вам себя. Час моей смерти уже близок, и по-сему нежная любовь, каковую я питаю к Вам, побуждает меня в нескольких словах напомнить Вам о здоровье и спасении души, которые Вам надлежит ставить превыше всех мирских дел, превыше забот о собственном теле и его убожении...

Со своей стороны прощаю Вам все и усердно молю Бога, чтобы и он даровал Вам прощение.

Что до остального, вверяю Вам Марию, нашу дочь, умоляю быть ей добрым отцом, чего я всегда желала.

И, наконец, клянусь, что превыше всего желаю лицезреть Вас».

«Я ПРАВЛЮ ГОСУДАРСТВОМ, И ЭТА РАБОТА НЕ МОЖЕТ ПОДОЖДАТЬ...»

Будущей владелице Великобритании Виктории (1819–1901) было десять, когда ей сообщили, что она будет королевой; девочка вполне серьезно ответила: «Я буду хорошей»... В возрасте восемнадцати лет она взошла на престол. В 1839 году в ее окружении поя-

вился принц Альберт Саксен-Кобург-Готский; молодой человек тронул сердце королевы, она полюбила его, и в 1840 году они поженились. Замужество преобразило своенравный, упрямый характер Виктории, который хорошо уравновешивал своим спокойствием и здравомыслием Альберт. Постепенно она привыкла полагаться на мужа практически во всем, поэтому фактически он вместе с супругой осуществлял совместное правление государством: она следовала его указаниям. Приведенные здесь письма наглядно показывают, какие изменения в личности королевы произошли за 21 год их совместной жизни...

Королева Виктория — принцу Альберту (ответ принцу на предложение о долгом медовом месяце): «В одном из писем Вы упоминали о нашем пребывании в Виндзоре, но, дорогой Альберт, Вы явно чего-то не понимаете. Любимый мой, Вы забываете, что я правлю государством, и эта работа не может подождать, ее нельзя приостановить. Заседания парламента продолжаются, что-то происходит почти каждый день, мое присутствие может понадобиться, поэтому мое отсутствие недопустимо, следовательно, оно может продолжаться самое большее два-три дня. Мне не будет ни минуты покоя, если меня не окажется на месте, если я не смогу видеть и слышать, что происходит, и все вокруг, в том числе мои тетушки, весьма сведущие в подобных вопросах, считают, что я должна приступить к делам уже на третий день, ибо в окружении двора я не могу рассчитывать на уединение. Кроме того, этого я и сама желаю.

Прощайте, дражайший Альберт, и почаще думайте о своей преданной

Виктории Р.»

Королева Виктория — Леопольду, королю Бельгии (вскоре после смерти Альберта): «Мой дражайший, добрейший отец, ибо я всегда любила вас как отца! Несчастная малютка, восьми месяцев от роду лишившаяся отца, стала убитой и раздавленной горем сорокадвухлетней вдовой! Моя счастливая жизнь кончена! Я лишилась целого мира! Если мне суждено жить и дальше... значит, впредь я буду жить только ради наших бедных, оставшихся без отца детей, ради моей несчастной страны, которая в его лице лишилась всего сразу, и при этом я намерена поступать только так, как пожелал бы он, ибо он рядом со мной, его дух направляет и вдохновляет меня! Но оказаться отрезанной от мира во цвете лет, увидеть нашу чистую, счастливую, тихую, домашнюю жизнь, единственно способную примирить меня с моим неприятным положением, и оказаться отлученной от нее в сорок два года, когда я так рассчитывала, что Господь никогда не разлучит нас, даст нам составить вместе (хотя он часто заговаривал о мимолетности жизни) — как же это ужасно, как жестоко! Но, возможно, это было сделано ради его блага, его счастья! Он был слишком



чист, его устремления были слишком возвышенны для этого жалкого, ничтожного мира! Его великая душа только теперь наслаждается благодатью, которой она была достойна! Я не завидую ему, только молюсь, чтобы моя душа совершенствовалась, дабы пребывать с ним в вечности, блаженного мига устремления в которую я с нетерпением жду. Милый, милый дядя, как хорошо, что Вы приедете! Утешение будет невыразимым...

Вечно преданное Вам несчастное дитя
Виктория Р.»

«Я ГОВОРЮ ВАМ ЭТО ВСЕЙ ДУШОЙ...»

...Они поженились в марте 1796 года — блестящий молодой офицер Наполеон Бонапарт и Мари-Жозефа-Роз Таше де ла Пажерри, вдова виконта Александра Богарнэ. А в 1804 году Папа Пий VII провел церемонию коронации, и Наполеон стал императором Франции. Вскоре была коронована и императрица Жозефина.

Несмотря на то, что в их браке было много проблем и сложностей и в конце концов Наполеон его аннулировал ради брака с австрийской принцессой, последними словами великого императора, умирающего в изгнании на острове святой Елены, были: «Франция, армия, Жозефина»...

А Жозефина удалилась в поместье неподалеку от Парижа, где жила тихо и довольно уединенно, сохраняя дружеские отношения с Наполеоном. К этому периоду и относится публикуемое письмо...

Императрица Жозефина — императору Наполеону: «Тысячи, тысячи нежных благодарностей за то, что не забываете меня. Мой сын только что доставил мне Ваше письмо. Прочитав его с пылом, я провела над ним немало времени, ибо в нем не нашлось ни единого слова, которое не вызвало бы у меня слез. Но как сладки были эти слезы! Мое сердце вновь стало прежним и всегда будет таковым; в нем есть чувства, которые являются самой жизнью и могут прекратиться только вместе с ней.

Я была бы в отчаянии, если бы доставила Вам недовольство моим письмом от 19-го; не помню точно, в каких выражениях оно было написано, но знаю, что оно было продиктовано на редкость мучительными чувствами — горечью, вызванной отсутствием вестей от Вас.

Я написала Вам по отъезде из Мальмезона, и с тех пор сколько раз мне не хо-

телось Вам писать! Но Ваше молчание казалось мне небеспричинным, и я боялась, что надоела Вам письмами. Ваши же послания — бальзам на мое сердце. Будьте счастливы настолько, насколько Вы этого заслуживаете, я говорю Вам это всей душой. Вы только что подарили мне мою толику счастья, которая ощущается очень остро: ничто я не ценю так, как свидетельство тому, что Вы помните обо мне.

Прощайте, мой друг; благодарю Вас так же нежно, как всегда буду любить.
Жозефина».

«СПИ СЛАДКО, СЕРДЦЕМ И ДУШОЙ С ТОБОЙ...»

Александра, дочь английской принцессы Алисы и великого герцога Гессенского Людвига, и российский цесаревич (наследник) Николай полюбили друг друга, несмотря на препятствия к этому со стороны королевны Виктории, бабушки Александры, и царя, отца Николая. После смерти императора Александра III влюбленные поженились, Александра стала российской императрицей.

Жизнь при русском дворе для нее была непростой: аристократы считали ее недостаточно величественной для титула императрицы, кто-то подозревал ее в слишком тесных связях с Германией; многие не могли простить ей возвышение и приближение к царской семье Распутина. Но она очень любила своего Никки и, скорее всего, совершенно искренне пыталась ему помочь...

Императрица Александра — императору Николаю II: «Милый мой, мои телеграммы суховаты, так как проходят через слишком много рук военных, но ты прочтешь между строк всю мою любовь и тоску... Мои самые усердные молитвы будут сопровождать тебя день и ночь. Вверяю тебя в руки нашего Господа, дабы он оберегал, направлял и наставлял тебя и привел невредимым обратно.

Благословляю и люблю тебя, как никого никогда не любила, целую каждое любимое местечко, нежно прижимаю тебя к сердцу. Вечно твоя верная старая женка.

Образ проведет ночь под моей подушкой, прежде чем я передам его тебе с сугубым благословением».

Императрица Александра — императору Николаю II (днем раньше он уехал на фронт, в действующую армию): «Драгоценный мой, до свидания, любимый!

Так больно отпускать тебя — хуже, чем

даже после трудных времен, которые мы пережили и одолели. Но Господь, который есть любовь и милосердие, даровал перемены к лучшему: еще немного терпения и глубочайшей веры в молитвы и помощь нашего друга (Григория Распутина — С.М.), и все наладится. Я глубоко убеждена, что для Вашего Величества и России грядут великие и прекрасные времена. Только не падай духом, не поддавайся влиянию разговоров и писем, пусть пройдут мимо как что-то нечистое и поскорее забудутся.

Покажи всем, что ты государь, и тебе будут повиноваться — время снисходительности и милосердия прошло. Наступает твое царство воли и власти, и перед тобой склонятся и будут слушать твои приказы; работай так и с тем, с кем захочешь, — их пора научить послушанию, они не знают, что значит это слово, ты избаловал их добротой и всепрощением.

Почему люди ненавидят меня? Потому что знают, как сильна моя воля. И когда я убеждена в своей правоте (и, кроме того, с благословения Григория), я не меняю своего мнения, а они не могут этого вынести. Но только дурные люди.

Вспомни слова мистера Филлипса, когда он сравнил меня с колокольчиком. Ты так добр, доверчив и покладист, что я должна быть твоим колокольчиком, тогда кто бы ни приблизился ко мне с добрыми намерениями, я предупреджу тебя. Те, кто боится меня — не глядя мне в глаза, кто замышляет недоброе — не любит меня...

...Как могут быть ночи такими тоскливыми? Не могу вообразить. Одно утешение — крепко прижимать тебя к себе, так утихают муки души и сердца. Я пыталась вложить в мои ласки всю бесконечную любовь, молитвы, веру и силу. Ты так невыразимо дорог мне, сердечный мой супруг. Да благословит Господь тебя и мое драгоценное дитя, целую вас; когда грустно, зайди к малышу и тихонько посиди рядом с его милыми людьми. Поцелуй возлюбленное дитя, и тебе сразу станет хорошо и покойно. Дарю тебе всю мою любовь, Солнце моей жизни.

Спи сладко, сердцем и душой с тобой, мои молитвы о тебе — Господь и Пресвятая Дева никогда тебя не оставят.

Вечно только Твоя».

P.S. Страсть, ревность, надежда, негодование — все эти эмоции присутствуют в письмах королей и императриц так же, как и в письмах простых людей. И, став достоянием гласности, строки этих писем, несущие в себе мысли и чувства живших давно до нас, помогают нам чуть лучше понять тех, кто когда-то вершил человеческие судьбы...

Подготовил Саша МИРТ
по материалам: «Любовные письма великих людей», кн. 2;
Энциклопедический словарь Брокгауза и
Ефрона; и Интернет-сайтов





ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

Об оспаривании отцовства с целью прекращения выплаты алиментов

О порядке переоформления договора долевого участия в строительстве нового жилья

О возможности выселения лица с жилплощади, на которую оно не имеет права собственности

Мой сын 10 лет назад развелся с женой и платил алименты на ребенка, но потом экспертиза ДНК показала, что ребенок не его. Сын подал в суд на отмену алиментов, но суд ему отказал и вынес решение продолжать взыскивать алименты. Прошу объяснить мне, правильное ли решение принял суд?

Из изложенной Вами ситуации очень трудно сделать однозначный вывод о причинах, по которым суд отказал Вашему сыну.

Допускаем, что произойти это могло из-за того, что экспертиза была проведена Вашим сыном вне судебного разбирательства. В настоящее время многие медицинские учреждения могут провести экспертизу отцовства, однако заключение такого медицинского учреждения о том, что Ваш сын не является биологическим отцом ребенка, не может автоматически повлечь за собой отмену всех его родительских обязанностей.

Если получено такого рода медицинское заключение, то, прежде всего, необходимо обратиться в суд с иском об оспаривании от-

цовства, а в качестве обоснования представить имеющееся медицинское заключение. Если мать ребенка будет возражать против этого заключения, то в судебном заседании необходимо будет ходатайствовать о назначении судебной генетической экспертизы. Только тогда, когда суд примет решение об исключении записи об отцовстве, можно будет ставить вопрос об отмене ранее состоявшегося решения суда о взыскании алиментов на содержание ребенка. До тех пор, пока в свидетельстве о рождении ребенка существует запись об отце, у этого отца будет сохраняться обязанность по уплате алиментов.

Мы с мужем сделали первый взнос за квартиру в строящемся доме. Скоро строительство будет окончено, надо будет произвести окончательный расчет и оформить документы на квартиру. Мы хотим эту квартиру оформить сразу на сына, чтобы она принадлежала только ему одному. Сын пока не женат, но живет с женщиной старше его, у нас нет к ней доверия, потому что

она нигде не работает, образования, кроме школы, не имеет, учиться не хочет, а вот женить нашего сына на себе очень хочет. Как правильно оформить квартиру на сына?

Очевидно, речь в Вашем случае идет о договоре долевого участия в строительстве многоквартирного дома. Чтобы после окончания строительства дома квартира сразу стала принадлежать Вашему сыну, необходимо до завершения строительства заключить с сыном договор уступки права для того, чтобы он стал стороной по договору долевого участия.

О своем желании заменить сторону дольщика Вам необходимо письменно уведомить застройщика дома, с которым Вы изначально заключали договор. Вероятнее всего, он и поможет Вам заключить договор об уступке прав в порядке, предусмотренном главой 24 Гражданского кодекса РФ.

Следует помнить, что, если Вы регистрировали договор долевого участия в Управлении Росреестра, то договор об уступке прав на сына также необходимо будет зарегистрировать. После совершения всех этих действий участником долевого строительства будет являться Ваш сын, с ним будет происходить окончательный расчет за квартиру, и он станет ее собственником.

Если окончательный расчет за квартиру будет произведен до регистрации Вашим сыном брака, то эта квартира будет являться его личной собственностью и не будет подлежать разделу.

Однако Вам следует понимать, что, получив право собственности на квартиру, Ваш сын сам будет решать, как ею распоряжаться, в том числе, он сможет продать или подарить всю квартиру или ее часть какому-либо другому лицу (например, своей будущей жене).

Как вариант, можно не спешить с оформлением квартиры на сына, он будет пользоваться ею как член Вашей семьи. Если он является Вашим единственным ребенком, то рано или поздно он получит ее как наследник, а Вам будет спокойнее от того, пока Вы с мужем живы, никто не сможет заставить сына каким-либо образом этой квартирой распорядиться, поскольку она не будет находиться в его собственности.

Мы живем с мужчиной (сожителем) 3,5 года. Квартира моя, у него пропи-

ски нет. Я хочу с ним разойтись, так как он замучил меня ревностью и скандалами. Я выгоняю его, а он не уходит, говорит, что ни за что не уйдет. Выгонять его со скандалом я просто боюсь. Скажите, могу ли я через суд выселить его из квартиры? Как правильно составить заявление?

Безусловно, Вы можете обратиться в суд с исковым заявлением о выселении из квартиры Вашего сожителя, указав, что Вы являетесь собственницей квартиры, что Ваш сожитель не является членом Вашей семьи и, соответственно, не имеет права пользоваться принадлежащим Вам жилым помещением. Однако следует понимать, что рассмотрение дела в суде — процесс не одномоментный и может затянуться на несколько месяцев. Решение суда будет являться основанием для выдачи Вам исполнительного листа, с которым необходимо будет обратиться в службу судебных приставов-исполнителей, которые возбудят исполнительное производство, предложат ему добровольно исполнить решение суда о выселении, а если он этого не сделает, то придут исполнять это решение в принудительном порядке. Это займет еще, в лучшем случае, месяц, а в худшем может затянуться на более долгий срок. Но и после этого приставы не смогут воспрепятствовать Вашему сожителю поджидать Вас возле дома и совершать иные действия.

При этом, сам по себе факт обращения в суд с иском о выселении никоим образом не обезопасит Вас от Вашего сожителя, и каждый день Вы будете встречаться с ним дома до тех пор, пока у него есть ключи от квартиры.

Очевидно, что изложенный правовой путь едва ли можно назвать оптимальным решением возникшей проблемы. Если диалог между вами уже невозможен, попытайтесь прибегнуть к помощи Ваших или его родственников, либо общих друзей, которые бы могли выступить посредниками и убедить Вашего сожителя в том, что лучше разойтись мирно.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

В свое время я подобрала на улице собачку, которую выбросили бывшие хозяева. Она прожила рядом со мной 15 лет, а теперь стала старенькой и заболела. Недавно врач-ветеринар диагностировал у нее онкологическое заболевание и посоветовал усыпить. Конечно, если болезнь неизлечима, а возраст животного преклонный, хотелось бы избавить его от мучений в конце жизни. Но меня мучает вопрос: не будет ли грехом усыпление животных — собак или кошек, которые жили рядом с человеком долгие годы и скрашивали его жизнь?

Нет, не будет. Более того, я могу сказать, что таким образом Вы проявляете милосердие к животному. По учению православной церкви, у животных нет души, а значит, к ним не применимы человеческие законы и понятия.

Мую родственницу зовут Серафима. В церковном календаре нет дня ангела с таким именем. Мне это кажется очень странным, но в нашей церкви так сказали. Каким именем можно заменить ее имя, когда подаешь записочку «О здравии»?

Ничего странного в данной ситуации нет. В православной церкви есть определенные традиционные вещи, которые на первый взгляд покажутся удивительными. Вашу родственницу окрестили в честь святого, который относится к числу Небесного Воинства (Архангелы, Ангелы, Серафимы,

Херувимы). Так как эти естества Богом созданы бесполой, то их можно отнести как к женским, так и к мужским именам. Празднуйте День Ангела 21 ноября по новому стилю.

Елышала, что даже когда Господь прощает нам наши грехи, он не оставляет нас без наказания. Мы живем с уверенностью, что Всевышний простил нас, а Он наказывает не нас, а наших детей и внуков — до третьего и четвертого поколения. Так ли это? Что Вы думаете по этому поводу? Почему невинные детишки страдают за грехи предков?

Да, действительно, в церкви есть такое понятие, что дети страдают по грехам родителей. Но чтобы прийти к окончательному выводу, нужно разобрать некоторые этапы жизни человека. Сегодня, когда человека заглатывает морская пучина, то, как правило, никто не обращает внимания на те вещи, которые с нами происходят. Естественно мы говорим о грехах. Человеку некогда помолиться, сходить в храм, попросить у Бога прощения и т. д. И вот тогда, по своей милости и человеколюбию, Господь пытается направить человека на путь истины, невидимо посещая его всяческими трудностями и проблемами, через которые человек должен опомниться и осознать, что с ним происходит. Как правило, разворачиваются события в двух вариантах.

Первый: человек осознает, что он отошел от Бога очень далеко, кается в содеянном, просит у Бога прощения и

обещает всячески противостоять греху. И тогда, причастившись, человек соединяется с Богом по благодати Святого Духа и находит спокойную и проблемную жизнь, которая протекает с ним дальше.

Второй вариант, как правило, самый распространенный: человек ни на что не обращает внимания, а если и обращает, то пытается найти всему происходящему мирское объяснение. В таком случае Господь будет испытывать этого человека очень долго, и он пройдет через все проблемы, которые могут случиться в нашей обыденной жизни.

Дети — это самая великая милость, которую направляет Господь от себя человеку. Но мы должны помнить, что это может нам быть по жизни Божьей благодатью, поддержкой и радостью, а может обернуться мощным и очень жестким бичом, который направлен против нас. Как правило, это последнее, что может Господь предпринять, чтобы человек опомнился. Из всего вышесказанного следует вывод: если что-то с нами происходит, то в первую очередь нужно искать проблему в себе. И когда мы поймем, что мы сделали не так, в этом обязательно необходимо покаяться. Если это будет сделано искренне, то Господь нам оставит этот грех и при этом никто из наших родственников не понесет из-за нас наказания. Помните об этом.

Можно ли, собирая усопшую женщину в последний путь, положить ее не в платке, а в шапочке, и не в платье, а в брюках, если при жизни она любила и носила только эту одежду?

Если немного пофилософствовать, то можно сказать следующее. Ни одежда, ни украшения, ни место захоронения тела не могут повлиять на загробную участь человеческой души. Следовательно, ответ — можно.

Но в православии есть определенные традиции, которые передаются от наших предков на протяжении многих веков. В них мы и находим, что женщину следует хоронить в платье, в платке и с разрешительной молитвой. Если вы православная христианка, то советую вам следовать традициям.

Православный календарь на июль

(новый и старый стиль)

- 7 июля / 24 июня — Рождество честного славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна
- 10 / 27 — Обретение мощей прп. Амвросия Оптинского
- 12 / 29 — Славных и всехвалых первоверховных апостолов Петра и Павла
- 18 / 5 июля — Обретение честных мощей прп. Сергия, игумена Радонежского
- 24 / 11 — Равноап. Ольги, вел. кн. Российской, во св. Крещении Елены
- 28 / 15 — Равноап. вел. кн. Владимира, во св. Крещении Василия.

ГОЛЛИВУДСКИЕ ДЮЙМОВОЧКИ

«ЧТОБ ЛЮБИТЬ ЭТИ НОГИ...»

...согласно песне, «нужен белый кадиллак». И многие признанные красавицы с красной дорожки подтверждают это. А заодно и вдребезги разбивают стереотип о том, что красивые ноги — обязательно длинные. Но посудите сами, сколько останется на ножки при росте 150-155 см?

Однозначно, меньше, чем у «подиумного» образа. Однако привлекательность ножек множества известных «дюймовочек» еще ни у кого не вызвала сомнений.

К примеру, «отчаянную домохозяйку» Еву Лонгорию, рост которой всего 157 см, вы никогда не увидите на людях

без каблуков.

А если повода надеть любимую обувь для выхода в свет не найдется, звезда просто ходит по дому на цы-

почках, чтобы сохранить ножки стройными, а заодно и осанку улучшить.

Да и не менее знаменитая Ферджи не осталась в стороне. Кстати, с Евой по росту они равны. Несмотря на то, что Ферджи постоянно сетует на свой маленький рост, ее ножки частенько ТОП-ают на высоких местах различных рейтингов, а муж буквально боготворит свою миниатюрную супругу. Сохранять стройность ног ей помогают занятия танцами и тренировки. Певица предпочитает медленную ходьбу по беговой дорожке.

А знаменитая актриса Мила Кунис к своему росту в 163 см относится более чем философски. Она признается, что друзья дали ей прозвище «хоббит», а окружающие постоянно удивляются тому, насколько она маленькая.

Мила вообще не изнуряет себя какими бы то ни было тренировками, и, как всем известно, придерживается той мысли, что худое тело красиво смотрится только на фотографиях, а в жизни — страшно. Для фильма «Черный лебедь», где она сыграла балерину, актриса скинула 10 кг, но вернула свой прежний вес менее чем за неделю после окончания съемок. Впрочем, если не

забывать об украинских корнях Милены, то такие взгляды более чем понятны.

ЛИШНИЕ АКЦЕНТЫ

Среди селебрити, которые комплексуют по причине малого роста, большинство сами создают себе эту проблему. Как? Слишком много переживают и говорят об этом.

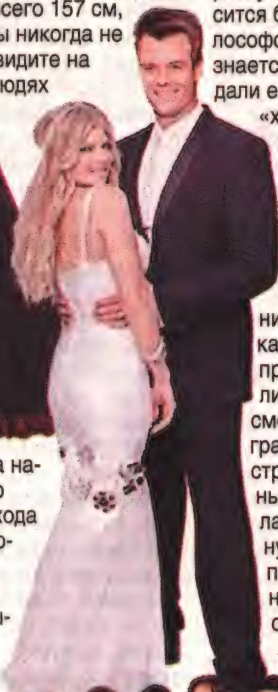
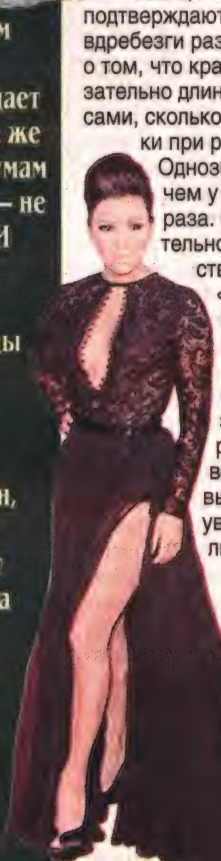
Вряд ли журналисты стали бы придавать большое значение росту Тома Круза, если бы он сам не привлекал к нему повышенное внимание прессы.

Ни для кого не секрет, что он изводил Николь Кидман и Пенелопу Крус запретами на ношение обуви на каблуках. Для него самого изготавливали специальную обувь с утолщенной подошвой и каблуками, чтобы актер казался хоть чуточку выше. Он ужасно злится, когда обращают внимание на его рост. А после президентационного тура «Обливиона» Круз скрупулезно изучил фотографии, где он запечатлен рядом с Ольгой Куриленко, и зая-

Давно навязанный нам образ «идеальной красоты» никак не сдает свои позиции. Все так же вышагивают по подиумам стандартные модели — не ниже 175 см ростом. И как-то по инерции в нашем сознании голливудские красавицы и красавицы «вырастают» до этих размеров.

Но глядя на киноэкран, размеры которого во много раз превышают «человеческие», или на экран телевизора, довольно сложно определить, какого именно роста актеры в жизни...

Камера «прибавляет» около десяти килограммов веса и... столько сантиметров роста, сколько нужно по задумке режиссера. Но ведь величина таланта в метрах не измеряется. Элизабет Тэйлор рост 157 см не помешал получить два «Оскара», прославиться на весь мир и 8 раз выйти замуж. И многие «большие» звезды на самом деле довольно маленького роста.



вил, что «уменьшился на четверть дюйма». Его комплекс, похоже, уже превращается в фобию, и вскоре может дополнить его дикий страх перед облысением. Актер частенько консультируется у врачей, но к хирургическому вмешательству прибегать не собирается. И то ладно. Ни близкие, ни миллионы поклонниц по всему миру не могут убедить Тома, что он все равно молодец и красавчик. А зря.

Вот, например, Роберт Дауни-младший ничуть не выше Круза, но кто на это обращает внимание? Уж явно не он сам. Хотя и Роберту довелось носить кроссовки с утолщенной подошвой и туфли с каблуками. На этом настояли продюсеры во время съемок «Железного человека-3». Объяснили они это тем, что не хотят показывать различий в росте между Тони Старком (персонаж фильма) и Робертом Дауни. Но он не делал из этого никакой сенсации и уж тем более — трагедии.

А что же дамы? Низкий рост ужасно беспокоит Джерри Холлиуэл (155 см), Кристину Агилеру (157 см) и даже эпатажную Леди Гагу, которая без своих знаменитых платформ и каблуков имеет чистого роста всего 155 см «от пола». Последняя как-то даже расплакалась перед камерами.

Кайли Миноуг (157 см) признавалась, что хотела бы быть выше, но позже пришла к выводу, что ее успех не в длинных ногах, а в миниатюрности и, безусловно, таланте.

Мэрайю Кери так беспокоил рост, что в одном из интервью она заявила, что в ней целых 175 см, но это, конечно же, было неправдой. Известная певица чуть ниже 160 см, но любит ее не за «высоту», а за удивительный голос. Очень не-

уверенно всегда чувствовала себя и Хилари

Дафф (157 см), ставшая два года назад мамой. Сегодня, говорят, она работает над новым альбомом. Возможно, все это добавит ей уверенности в себе.

МАГИЯ КИНО

Пожалуй, единственную реально ощутимую проблему звездный рост может доставить режиссерам. И то только в том случае, когда необходимо создать на экране стандартный образ влюбленной пары,

где мужчина все-таки должен «возвышаться» над женщиной. Звезда «Голодных игр» Джош Хатчерсон (165 см) ниже своей партнерши Дженифер Лоуренс на 10 сантиметров, но это совершенно не заметно. Напротив, временами Джош кажется даже выше.

Другому известному актеру, говорят, роль вообще досталась во многом благодаря маленькому росту. И в это легко по-

ниже его ростом. Но рост в 165 сантиметров не делает его менее завидным холостяком в Великобритании.

Миниатюрная — всего 160 сантиметров — Натали Портман говорила, что получила

роль Джейн Фостер в фильме «Тор» только потому, что может сделать стоящего рядом

человека пона-



верить, ведь речь идет об Элайдже Вуде — знаменитом Фродо Бэггинсе. Одним из приемов, которым пользовались во время съемок, — создание перспективы. То есть, Гендальфа (Иэна Маккеллена) ставили поближе к камере, а Фродо, соответственно, подальше. Не обошлось, конечно, и без спецэффектов и платформ. Настоящая же разница в росте у них около 15 сантиметров. Но забавнее всего получилось с Гимпи (гнома), который ненамного выше сказочных хоббитов. Эту роль исполнял британский актер Джон Рис-Дэвис, в котором целых 185 сантиметров роста! Но в картине выглядит он настоящим... гномом.

Троица волшебников из «Гарри Поттера» неизбежно росла с каждым годом. Но кто мог подумать, что Дэниэл Редклифф в итоге окажется самым низеньким из всех!

В шутку в одном из интервью он сказал, что готовит сложную систему траншей, чтобы его друзья по площадке во время съемок вставали в них и казались

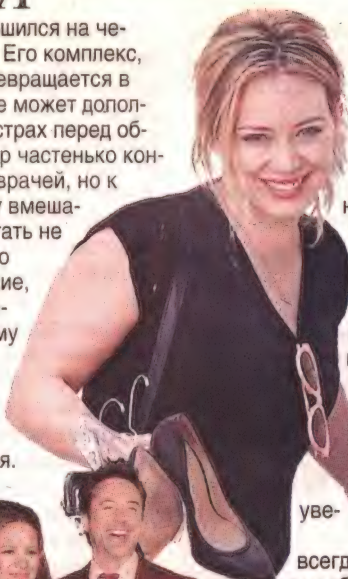
стоящему огромным. Крис Хэмсворт (исполнитель роли Тора) и так очень высокий — 190 см, и для того чтобы Натали

«попадала» в кадр, по словам актрисы, иногда ее даже ставили на дополнительные подмости.

Примеров того, что добиваться поставленной цели можно с любым ростом, множество. И один из самых ярких — комик Дэнни Де Вито. Его рост 146 см стал его визитной карточкой и, в какой-то степени,

сделал ему имя. Для настоящего таланта нет преград, его аршином не измерить.

Подготовила
Олеся СПЕРАНСКАЯ



Улицы были запружены колоннами. Казалось, весь город вышел встречать Первомай. Песни, шум, гам. Всем было весело, и только Рита шла сквозь толпу прохожих, ничего не видя и не слыша вокруг.

Ее любимого... ее ненаглядного Пашу... убили. Раньше она никогда не задумывалась над названием далекой страны — Афганистан.

В голове, как заезженная пластинка, звучали слова любимой Пашиной песни:

*...Земля в иллюминаторе,
Земля в иллюминаторе,
Земля в иллюминаторе
 видна.
Как сын грустит о матери,
Как сын грустит о матери...*

В памяти проплывало посевшее, словно припорошенное серым пеплом лицо Пашиной мамы. Не выдержало материнское сердце. Упокоилась она через десять могильных холмиков от могилки сына. Отец его, продав квартиру, уехал в неизвестном направлении.

И никого не осталось у Риты. Воспитатели в детдоме не в счет. Когда она приходила в дом, где выросла с пеленок, и видела на своей кровати другую девочку, горло сжимало глупой обидой. Но не могла же ее кровать пустовать шесть лет!

Именно столько прошло с тех пор, как всей группой ели они прощальный торт, испеченный дома любимой воспитательницей Ираидой Павловной. Ираида до сих пор остро интересовалась ее жизнью, но все равно, воспитательница — не мама. У нее были другие дети и другие заботы.

Может, стоило пораньше прийти в бывшую группу детдома, как когда-то, забраться с ногами на диванчик в комнате отдыха и выплакаться Ираиде. Может, не было бы в ее жизни этой черной дыры, в которой без следа пропадали все звуки и краски жизни.

И когда через год разлуки она снова встретилась с директрисой, нянечками, воспитательницами, библиоте-

каршей, женщины едва узнали в худой подурневшей изможденной женщине бывшую красавицу Риточку.

Потом были длинные разговоры с чаепитием, сочувствие, слезы, а потом лишь тихая и, казалось, бесконеч-

но постепенно стала забывать свое горе. И только со сверстниками никаких отношений у нее не было.

После Паши все парни казались лишь жалким подобием могучего, голубоглазого, щедрого, светлого богатыря...

Татьяна СУНЦОВА



чая печаль поселилась в ее сердце.

В кондитерской ее давно перевели в посудомойки и не доверяли выпекать сладости — перестало подниматься у нее тесто, перестали получаться изумительные по вкусу пирожные, как раньше, до гибели Паши.

И вот тогда директриса позвала Риту работать в детский дом сестрой-хозяйкой. Постоянно окруженная то детьми, то сотрудниками, Рита

Так Рита проработала до двадцати семи лет. В детдоме и жила, и нянечек со сторожами заменяла, а с казенным голубым халатом срослась, как со второй кожей.

А потом появился в детдоме новый физрук. Не очень высокий, полноватый блондин с жидкими волосами. Чем он прельстил Риту, никто в толк взять не мог. Может, просто устала без мужского внимания...

Сначала он переехал к ней, и она два месяца летала как на крыльях: потухшие глаза вновь обрели блеск, черные волосы опять стали виться, шикарными локонами обнимая худенькие плечи, рабочий халат сменился милыми водолазками, джемперками, брючками, юбочками, подчеркивающими хрупкую фигурку. А Владик, как все в детском доме стали его звать, вдруг рассчитался и уехал.

И снова тень в голубом халатике стала тихонько бродить по коридорам детдома.

А вскоре тоненькая фигурка стала полнеть. Все были рады за Риточку, а сердобольные нянечки во время ночных дежурств уже вязали пинетки и кофточки будущему малышу.

Но если уж не хочет улыбаться судьба человеку, разве ее заставишь? Никто не видел, как закружилась голова у молодой женщины, и как скатилась она с третьего этажа по лестнице. И хотя лестничная площадка остановила падение, ребеночка Рита потеряла.

Сотрудники детдома, Ираида Павловна не находили слов для утешения.

Даже дети притихли. Оказалось, тетю Риту они очень полюбили. Девочки в спальнях по вечерам плакали, когда узнали, что ребеночек погиб, а мальчишки перестали грубить и хамить девочкам и воспитателям.

Горе Риточки стало общим горем.

Прошло несколько дней, и однажды в своей комнатке на столе она увидела букетик сирени в баночке из-под майонеза. Сил улыбнуться не было, но букетик все же поставила на тумбочку у окна.

А через день на подоконнике обнаружила... банан. Ну, что, казалось бы, особенного? Но Рита поняла, что кто-то из воспитанников пожертвовал ей любимое лакомство, которое нечасто видели воспитанники в детдоме.

Почти каждый день она

стала находить на столе знаки чьего-то детского внимания. Ей стало интересно, кто же это. Однажды Рита спряталась за плотную штору, едва услышав легкий шумок за дверью. Тихонько, на цыпочках в комнату вошел маленький мальчик из второй группы.

Никогда бы на него не подумала. Замкнутый, тихий, никого не пускающий в свой мир шестилетний голубоглазый мальчуган никак не мог претендовать на роль ее «спонсора». Но он вытащил из кармана штанишек маленькое кривое яблоко и положил на стол. У Риты защемило в глазах, а мальчик так же тихо, как и появился, исчез.

Через полгода маленький Коля стал ее сыном. Приемным сыном, но таким дорогим и ненаглядным, таким

любимым и родным, что никто уже в Риточке не мог узнать той печальной «серой мышки». Она носилась по детскому дому как ракета, а в голове худенькой кареглазки рождались самые неожиданные и вполне реализуемые в небогатом учреждении идеи.

Так в группах появились клеточки с морскими свинками и рыбками, и атмосфера в детском учреждении стала меняться на глазах. Шумным и горластым детям стоило только напомнить о том, что животные могут получить стресс из-за громких звуков и криков, как визг и гвалт стихали. Дети стали иначе относиться не только к животным, но и к сверстникам, и ко взрослым.

Благодаря Риточке через два года небольшое здание утопало в цветах и благоухающих кустарниках.

Особенно всех поражала удивительной красоты сирень. На стенах в красивых рамках появились рисунки и аппликации талантливых детей, на полотенцах у каждого воспитанника появились веселые детские картинки. Но самое главное, Рита была счастлива и своим счастьем заражала всех вокруг.

Выпускники не хотели уходить из детдома, плакали, когда разъезжались в

техникумы и училища, а на выпускных балах, наравне с директором и воспитателями, благодарили Риту Павловну.

Прошли годы. Коля стал морским офицером. Рита заочно окончила педагогический вуз и стала заместителем директора детского дома, который она всегда называет просто «ДОМ».

Вы имеете возможность приобрести по почте сборник детективных рассказов Алана Коста «Роза в бокале» (350 стр.).

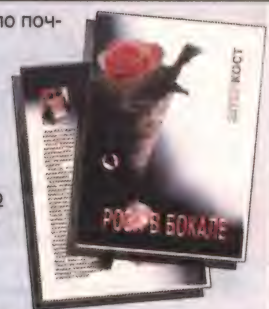
Стоимость 1 экз. книги — 70 руб., включая почтовые расходы (для жителей России).

Оплату почтовых заказов необходимо произвести почтовым переводом по адресу:

394000, Воронеж, а/я 537, Барышевой Жанне Вячеславовне.

Не забудьте указать свой индекс и полный почтовый адрес. На бланке почтового перевода в графе «Для письменных сообщений» укажите наименование издания и количество экземпляров. При оформлении переводов электронной почтой обязательно указывайте свой адрес!

Заказы высылаются только после предварительной оплаты.



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Министерство связи Российской Федерации

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ На газету **60672**
«Веста-М» (индекс издания)

Количество комплектов

На 2014 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому линия отреза

ДОСТАВочная КАРТОЧКА **60672**
(индекс издания)

газету «Веста-М»
На журнал (наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	Количество
	переадрес.	руб.	комплектов

На 2014 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

почтовый индекс		город	
		село	
		область	
		район	
код улицы		улица	
дом	корпус	квартира	Фамилия, И.О.

ТАЛАНТЛИВ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ

После школы отец прочил Дмитрию будущее инженера, но сын решил погаться в актеры. С первого раза поступить не удалось, и он пошел работать на хлебозавод. Начинал, разумеется, с самых низов — кондитером первого разряда, а увольнялся уже — четвертого! Его торты и



В обычной московской семье 7 июля 1957 года появился на свет маленький Дима. Да с таким криком, что по семейной легенде акушерка сразу окрестила его артистом. Мама Дмитрия Юрьевича работала врачом-гинекологом, хотя раньше окончила Гнесинское училище. Его папа — инженер-энергетик по профессии — тоже неплохо пел. Дмитрий хотел в артисты.

Глядя сегодня на Дмитрия Юрьевича, с его ростом под два метра и немалым размахом плеч, нелегко поверить, что в начальной школе он был весьма тщедушным мальчиком, носил очки и был самым маленьким в классе. Неизменным осталось одно: его вспыльчивость. На нелюбимом уроке чистописания (а тогда ровные буквы выводили еще и перьевыми ручками) он однажды продырявил тетрадный лист — так ненавистен был этот спокойный предмет для неусидчивого Димы.

Кардинально изменила его внешний облик «встреча» с хулиганами, которые подловили его в подъезде и жестоко избили. Залечив синяки и ссадины, он пошел записываться в секцию самбо. Худенького мальчика долго не хотели брать, но он был настойчив и переубедил тренера. Сперва ему хорошенько доставалось — не обходилось без синяков и травм, но Дмитрий не обижался, напротив — так формировался его характер. Он подросток, раздался в плечах, (возможно, тренировки сыграли в этом не последнюю роль), но так складывались обстоятельства, что во время сдачи каждого очередного норматива Назарова в Москве не было, поэтому самбистом-разрядником он так и не стал. Да он и не ставил перед собой такой цели. Дмитрий хотел преодолеть страх перед болью, научиться защищать себя и близких. А этого он добился.

Дмитрий Юрьевич Назаров — советский и российский актер театра и кино, настоящий богатырь, кондитер, имиджмейкер Деда Мороза и просто хороший человек.

особенно фирменные кексы с изюмом он и сам вспоминает по сей день.

Высшее театральное училище им. Щепкина Назаров закончил в 1980 году. Там он усвоил главную истину: все в жизни хорошо, когда после работы без сил падаешь спать, а утром сломя голову бежишь на работу. Этот принцип и стал одним из главных в его жизни.

В течение 16 лет — с 1980 по 1995 годы — он служил в Малом театре, где сыграл почти 60 ролей. А потом перед ним встал выбор: продолжать двигаться по накатанной колее или кардинально сменить вектор и уйти в Театр Российской Армии. Выбор нелегкий, но Дмитрий Юрьевич его сделал. По иронии судьбы, в армии, как таковой, он и не служил вовсе, но долг Родине, как шутит актер, отдал именно на сцене «армейцев». Этот период своей жизни Назаров всегда вспоминает с особой теплотой, и не только из-за успешной работы...

ЛЮБОВЬ — СЛИЯНИЕ ДВУХ СЕРДЕЦ

Именно в театре Российской Армии судьба свела его с будущей женой — актрисой Ольгой Васильевой. Дмитрий Юрьевич считает, что любовь существует лишь в одном виде: с первого взгляда, а уже потом люди либо решаются дать ей продолжение в жизни, либо навсегда теряют друг друга. Так было и с ними. Очень долго они «нарезали круги» вокруг да около. И неизвестно, чем бы закончилась эта история, если бы не один незаурядный случай.

После празднования какого-то события в кругу коллег-актеров они дружно возвращались домой. Компания была немного на веселе, а тут еще к Ольге начал приставать совсем уж нетрезвый мужчина. На дипломатические уговоры оставить даму в покое субъект не реагировал и Назаров был вынужден объяснить ему по примеру расхожего анекдота: «Один удар кулаком в ухо заменяет три часа воспитательной беседы». На его беду, изрядно перебравший противник на ногах не удержался, а падая, еще и оторвал ему рукав куртки. Именно в этот момент подъехала милиция. Ситуация грозила закончиться в отделении... И тут на помощь неожиданно пришла Ольга, которая закатила такой скандал на всю улицу, что правоохранители сочли более суровым наказанием «оставить мужика жене». Больше Дмитрий и Ольга уже не расставались.

Это был второй брак для Назарова. В первом у него есть дочка Нина и уже подрастает внучка Мария. А Ольга родила ему сына Арсения и дочь Арину. Младшая ходит в самый обычный детский сад, в котором Дмитрию Юрьевичу особенно импонирует то, что повар там — мужчина. Он считает, что дети в этом случае точно будут накормлены. Сожалеет Назаров лишь об одном: редко удается сыграть с любимой женщиной на одной сцене. Есть у него еще одно определение для любви еще со студенческих времен: любовь — это когда хочется касаться...

КТО ПОДАРКИ НАМ ПРИВЕЗ?

Есть у знаменитого актера и довольно тайная сторона жизни, а точнее — деятельности. Он сам определяет ее, как «имиджмейкер Деда Мороза».

В 2006 году в Великом Устюге Дед Мороз лично выбрал Дмитрия Юрьевича из многих претендентов и вручил ему «посох помощника». Так что долгие годы Назаров является «и. о. Деда Мороза» и, как говорит он сам, помогает ему встречаться с детьми. В этом году волшебный посох актер должен, по слухам, передать преемнику, имя которого хранит под строгим секретом.

И, конечно, нельзя обойти вниманием кулинарные способности этого талантливого человека, которые с таким удовольствием используют продюсеры телеканалов. У него очень «вкусная» внешность, которая так и вызывает аппетит. Первые же свои кулинарные подвиги он совершил еще в детстве, но не придает им значения: мог пожарить яичницу, приготовить по кулинарной книге суп. Многие подсматривал за отцом, пережившим блокаду и при этом страстно мечтавшим стать колбасником. Сегодня в их семье готовит жена и периодически радует блюдами собственного изобретения. В одном из интервью Дмитрий Юрьевич сказал, что очень любит овсяную кашу с сайрой или шпротами за необычный вкус. Что ж, все может быть.

ТАК ЗАКАЛЯЛАСЬ СТАЛЬ

МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО

Александр Васильевич Феклистов — советский и российский актер театра и кино, режиссер, сценарист, что называется, не случайный человек в профессии. Не было случайностей в его судьбе — он просто рос в семье военного и мечтал стать актером...

Родился Александр Васильевич в Ленинграде, 7 декабря 1955 года. Отец с детства приучал его к военной дисциплине: любое утро начиналось в их семье одинаково рано и всегда с того, что Александр «заступал в наряд» по кухне или мытью полов. В школе Феклистов был типичным сорванцом и учителя часто писали ему замечания в дневник. Он любил лазить по деревьям и кататься на льдинах, а после 8 класса полюбил море и начал грезить о поступлении в мореходку.

А потом случилась его первая встреча с театром. В Коломну, где служил отец, на гастроль приехал ТЮЗ, и Саша не пропустил ни одного спектакля. Тогда, видимо, и родилась его любовь к театру и интерес к тому, что же происходит за таинственными кулисами.

После переезда в Москву Александр начал заниматься в театральной студии «Гайдар» под руководством Вячеслава Спесивцева. За время, пока он посещал студию, Александр окончил школу, поработал на военном заводе, почтальоном, поучился в полиграфическом, а с 1975 по 1977 еще и на факультете дефектологии Московского педагогического института.

Со временем Александр начал понимать, что театрального образования ему все же не хватает, и решил поступать. Где ему только ни отказывали! Но Феклистов твердо шел к своей мечте. В Школу-студию МХАТ поступил далеко не с первого раза — в 22 года, когда у многих уже диплом в кармане. Но удача все же улыбнулась: он попал на курс к Олегу Ефремову, а актерскому мастерству учился у Андрея Мягкова. Последний, по словам Александра, несмотря на всю свою замкнутость, был для студентов и папой, и мамой, и идеальным педагогом. После окончания Школы-студии, в 1982 году, Феклистов был сразу зачислен в труппу МХАТА.

дал уже свою, Пятую студию МХАТ. После ее закрытия недолго служил в театре им. К.С. Станиславского, а с 1991 года Александр вернулся в родной МХАТ уже в ином качестве: шесть лет он преподавал там актерское мастерство. Как говорит сам актер, он оказался «ненастоящим педагогом», и, выпустив курс, новый набирать уже не стал. Не смог разлюбить своих «первенцев», чтобы полюбить новых студентов. Да и времени стало намного меньше. На сцену же Московского художественного академического театра он вышел в 1995-м в спектакле «Любовь в Крыму». Окончательно расстался Феклистов с этой сценой в 2001 году, после смерти Олега Ефремова. Тогда и ушел в свободное плавание.

ЧЕЛОВЕК И ОСТРОВ

На киноэкране Александр Феклистов дебютировал в 1984 году параллельно со службой в театре. Первой ролью его принято считать сержанта Доронина из фильма «Отряд», но в этом же году на экраны вышли еще два фильма с его участием: «Лучшая дорога нашей жизни» и «Соучастники». В 90-е годы, известные своей сложностью для актеров в плане работы, Александр Васильевич подрабатывал тем, что на своей машине возил иностранцев по Москве.

Сегодня в его «телевизионном списке» уже около ста работ в фильмах и телесериалах. Успел он сняться и в Голливуде, у режиссера Ивана Пассера в картине «Сталин». Как говорит сам актер, он игра-

ет в антрепризе и снимается в фильмах для души, а в сериалах — чтобы кормить семью. К слову сказать, семья не маленькая: трое детей, внук и даже две собаки «дворцовой» породы.

Основные заботы о доме лежат на супруге, но Александр тоже старается не отставать. Он очень любит работать по дереву, строгать. Отреставрировал на даче столетний антикварный шкаф, перетянул диван... Но признается, что с «железками» на вы, в отличие от старшего брата-программиста, и болгарским крестиком не вышивает.

У него интересное хобби: старинные фотографии, которые он ищет в букинистических магазинах. Ему нравится всматриваться в выцветшие изображения, погружаясь в быт той эпохи. Любит Александр Васильевич путешествовать, даже посетил на Дальнем Востоке остров Феклистова, но сожалеет, что пока не добрался до Антарктиды. Актер уважает рыбалку и ведет дневник, а также называет себя заядлым собачником.

А еще, как ни странно, он радуется тому, что ни в одном из своих детей не обнаружил актерской «искры». По его стопам пошла лишь младшая дочь, и то лишь отчасти — она учится на менеджера и театроведа. Старшая дочь окончила факультет журналистики и вместе с мамой работает на телевидении, а сын пошел по стопам дедушки по папиной линии и окончил Военно-медицинскую академию. Теперь он военный врач. Но подрастает внук Никита, который, возможно, пойдет по стопам деда.



ХОЖДЕНИЯ ЗА ТРИ МОРЯ

В конце 80-х годов Александр ушел из родного театра в только что возникшую тогда студию «Человек». Во время гастролей в Киеве со спектаклем «Эмигранты» Александр Васильевич познакомился с будущей женой — Еленой. Экономист по профессии, она только начинала работу с труппой, и поездка в Киев была ее первой служебной командировкой. А через несколько лет Феклистов вместе с единомышленниками соз-

Подготовила
Полина НЕСТЕРОВА

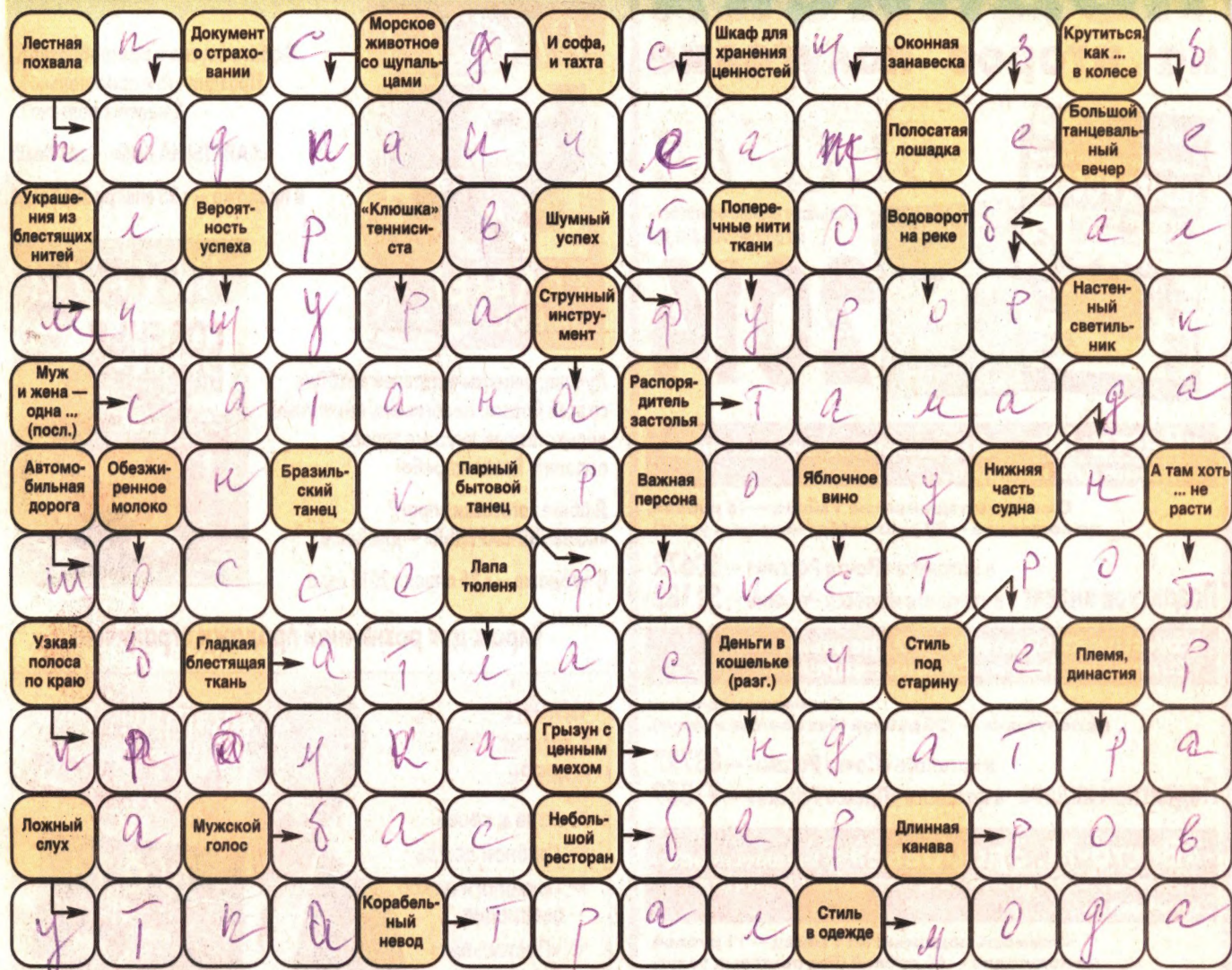
ИДЕАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ, ИЛИ КАК ПОДОБРАТЬ ПОРОДУ СОБАКИ

Вы решили завести собаку и задумались о том, какой именно породе отдать предпочтение? А знаете ли вы, что психологическая совместимость хозяина и питомца играет важную роль в таком выборе? Какая же собака идеально подойдет именно вам? Пройдите наш тест и, возможно, вы найдете ответ на этот вопрос.



СКАНВОРД

№ 6



Ответы на сканворд № 5 по горизонтали: монета, отвага, бекас, вяз, Аврора, сардина, мотель, стадо, мода, скорпион, волк, кавалер, сокол, коса, омар, кофе, сутаж, палас.

По вертикали: ответ, окот, атлас, небо, квас, термос, какао, пот, теорема, шоссе, раж, Альпы, зверь, молока, Гвидон, кол, баян, софа, запах, лес.



Дамы, посмеемся!

— В юности моя жена весила 60 килограммов. И сейчас весы под ней показывают 60 кг!
— Вот это да! Как ей это удастся?
— А она на двое весов одновременно становится...

Муж, сопровождая меня по магазинам, всегда произносит героическую фразу: «Брось меня здесь и иди дальше сама!»

— Вот скажи честно, Вася, что ты ко мне испытываешь?
— Терпение, Люся... громадное терпение...

Праздничная открытка от подруги: «Поздравляю с днем рождения! Желаю тебе счастья, любви, красоты, денег побольше, ума, а все остальное у тебя есть».

— Что-то костюмчик не очень? — сказала мне теща в день свадьбы.

— В следующий раз лучше будет! — ответил я.

Ювелирные магазины для женщин — это Выход из депрессии. Для мужчин — Вход.

— Меня Люся бросила!

— Да ладно тебе! У тебя еще сто таких будет!

— Еще сто?! Господи, да за что?!

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА

на второе полугодие



ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВЕСТА

Подписку можно оформить
на сайте: VIPISHI.RU



2014

«Веста-М» — всероссийское ежемесячное издание для женщин.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 15 рублей,
на полугодие — 90 рублей (без почтовых услуг).

в каталоге «Почта России» — 60672

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» — 51182

Комплект «Веста-М» + 2 спецвыпуска:
«Салаты на бис» и «Соленья-варенья»

Стоимость подписки:
на полугодие — 120 рублей (без почтовых услуг).

в каталоге «Почта России» — 83727

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» — 91859

«Веста-М. Здоровье» — ежемесячная газета о традиционных и народных методах лечения.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 11 рублей,
на полугодие — 66 рублей (без почтовых услуг).

в каталоге «Почта России» — 60673

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» — 15510

Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье»

Стоимость подписки: на 1 месяц — 23 рубля,
на полугодие — 138 рублей (без почтовых услуг).

в каталоге «Почта России» — 83728

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» — 91858

«Веста-М. Сканворды» — газета выходит 2 раза в месяц и содержит сканворды для взрослых и детей.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 16 рублей,
на полугодие — 96 рублей (без почтовых услуг).

в каталоге «Почта России» — 60674

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» — 11255

ВНИМАНИЕ! СПЕЦВЫПУСКИ ОТ «ВЕСТЫ-М»!

Удобный формат — и для дамской сумочки,
и для полки на кухне!

На каждой странице — только самое лучшее
и оригинальное!



Любите вкусно и разнообразно?..
Празднично и оригинально?..
Дешево и полезно?..

«САЛАТЫ НА БИС» — для Вас!!!

В продаже — с 25 января 2014 года



Лучшие рецепты читателей «ВЕСТЫ»
со всей России! Необычные, пикантные,
деликатесные, вкусные запасы
пополнят Ваши погреба!

Любите заготовки впрок?
«СОЛЕНЬЯ-ВАРЕНЬЯ» — для Вас!!!

В продаже — с 26 апреля 2014 года

Тираж для розничной продажи ограничен!

**ЧИТАЙТЕ
В ИЮНСКОМ
НОМЕРЕ:**

- ◆ Луна и кровь
- ◆ Грибной дождь
- ◆ Психологическое бесплодие
- ◆ «Постельная» гимнастика
- ◆ Пчелы против диабета
- ◆ И многое другое...



В продаже
с 31 мая

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

В каталоге «Пресса России»
газеты и журналы.
Второе полугодие 2014

15510



В каталоге
«Почта России»
Второе полугодие 2014

60673

Июнь

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

14006

